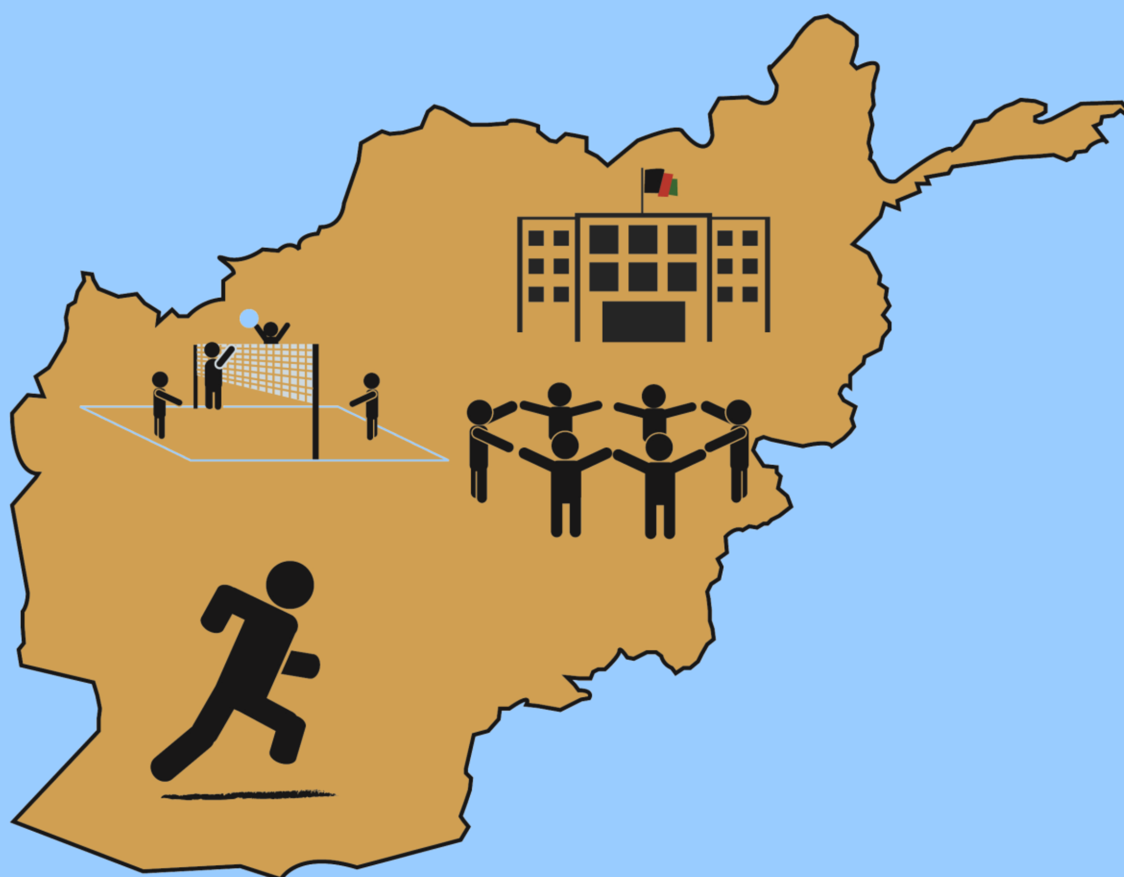


وزارت معارف
معینیت انکشاف نصاب تعلیمی و
تربیهٔ معلم
ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی
و تألیف کتب درسی

کتاب معلم

رهنمای تدریس تربیت بدنی

صنوف اول، دوم و سوم



سال چاپ: ۱۳۹۶ هـ ش



عقل سلیم در بدن سالم است



وزارت معارف

معینیت انکشاف نصاب تعلیمی و تربیهٔ معلم

ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

کتاب معلم

رهنمای تدریس تربیت بدنی

صنوف اول، دوم و سوم

سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ.ش.

مؤلفان :

- پوهاند دوکتور غلام قادر غفوری استاد پوهنځی تربیت بدنی.
- پوهندوی غلام سخی محمدی استاد پوهنځی تربیت بدنی.

ایدیت علمی و مسلکی:

- مؤلف محمد آصف ولیزاد عضو علمی ریاست انکشاف نصاب تعلیمی.
- پوهنمل شاغاسی زرمتی عضو بورد علمی ریاست عمومی تربیهٔ معلم.
- دوکتور عبدالعزیز بهبود مسول بخش تربیت بدنی ریاست عمومی انکشاف تعلیمی وزارت معارف
- محترم استاد عبدالرحمن شهباز عضو علمی و مسلکی ریاست تربیت بدنی وزارت معارف
- محترم استاد فریدون مرزا یار عضو علمی و مسلکی ریاست تربیت بدنی وزارت معارف
- محترمه ماری جان زمانی استاد تربیت بدنی لیسه فردوسی
- محترمه ناهید جان یوسفی استاد تربیت بدنی لیسه ملکه ثریا
- محترم عبدالخلیل عظیمی استاد تربیت بدنی لیسه استاد بیتاب
- عبدالباطن هماهنگ کننده ارتباطات وار چایلد هالند

ایدیت زبانی:

- معاون سرمؤلف شکیلا شمس هاشمی آمر دیپارتمنت زبان وادبیات دری ریاست انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی.

کمیتهٔ دینی، سیاسی و فرهنگی:

- حبیب الله راحل مشاور وزارت معارف در ریاست انکشاف نصاب تعلیمی.
- مولوی عبدالصبور عربی

کمیتهٔ نظارت:

دکتور اسدالله محقق معین نصاب تعلیمی، تربیهٔ معلم و مرکز ساینس.

دکتور شیر علی ظریفی مسؤول پروژهٔ انکشاف نصاب تعلیمی

سرمؤلف عبدالظاهر گلستانی رئیس عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

کمپوز و دیزاین: حمیدالله غفاری و محمد اشرف امین

بسم الله الرحمن الرحيم



سرود ملی

دا وطن افغانستان دی   دا عزت د هر افغان دی

کور د سولې کور د تورې   هر بچی یې قهرمان دی

دا وطن د ټولو کور دی   د بلوڅو د ازبکو

د پښتون او هزاره وو   د ترکمنو د تاجکو

ورسره عرب، ګوجر دي   پامیریان، نورستانیان

براهوي دي، قزلباش دي   هم ایماق، هم پشه یان

دا هیواد به تل ځلیږي   لکه لمر پر شنه آسمان

په سینه کې د آسیا به   لکه زړه وي جاویدان

نوم د حق مودی رهبر   وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم

پیام وزیر معارف،

استادان و معلمان محترم،

تعلیم و تربیه اساس توسعه و انکشاف هر کشور را تشکیل می دهد و نصاب تعلیمی یکی از عناصر بنیادی تعلیم و تربیه می باشد که مطابق انکشافات علمی و نیازمندی‌های جامعه وضع می گردد، واضح است که انکشافات علمی و ضرورت‌های جامعه همواره در حال تَطَوُر می‌باشد؛ بناءً لازم است نصاب تعلیمی نیز به صورت علمی و دقیق مطابق ایجابات عصر و زمان انکشاف نماید. البته نباید نصاب تعلیمی تابع تغییرات سیاسی، نظریات و تمایلات اشخاص گردد.

کتاب رهنمای معلم که امروز در دسترس شما قرار دارد بنابر همین مشخصات تهیه و ترتیب گردیده و با تکیه بر میتودهای جدید تدریس، فعالیت‌ها و مواد معلوماتی نیز در آن اضافه شده است که یقیناً برای فعال نگاه داشتن شاگردان در عملیهٔ تدریس مفید و مؤثر می‌باشد.

امیدوارم محتویات این کتاب که با استفاده از روش های آموزش فعال تألیف و تدوین شده است، مورد استفادهٔ شما استادان عزیز قرار گیرد. با استفاده از فرصت از اولیای محترم شاگردان تقاضا بعمل می آید تا در تعلیم و تربیهٔ با کیفیت دختران و پسران خود همکاری متداوم نمایند، تا به این وسیله اهداف و آروزهای نظام معارف بر آورده گردد و نتایج و دست آوردهای خوبی برای نسل جوان و کشور ما داشته باشد.

استادان و معلمان گرانقدر ما در تطبیق مؤثر نصاب تعلیمی رسالت و مسؤولیت بزرگ دارند.

وزارت معارف همواره تلاش می نماید تا نصاب تعلیمی معارف مطابق اساسات و ارزشهای دین مبین اسلام، نیازمندی های جامعه و منافع ملی و وطندوستی با معیار های جدید علمی ساینس و تکنالوژی انکشاف نماید.

به منظور نیل به این مأمول بزرگ ملی از تمام شخصیت های علمی، دانشمندان تعلیم و تربیهٔ کشور و اولیای محترم شاگردان تمنا دارم، تا با ارائهٔ نظریات و پیشنهادات رهنمودی و سودمند خویش مؤلفان ما را در بهبودبخشی بیشتر از پیش تألیف کتب درسی و رهنماهای معلمان یاری نمایند.

از همهٔ دانشمندانی که در تهیه و ترتیب این کتاب سهم گرفته اند، و نیز از مؤسسات محترم ملی و بین المللی و سایر کشور های دوست که در تهیه و ترتیب نصاب تعلیمی جدید، طبع و توزیع کتب درسی و رهنماهای معلمان زمینه سازی و یا همکاری های مادی یا معنوی نموده اند صمیمانه اظهار امتنان و قدردانی نموده تداوم همکاری های شان را آرزو می نمایم.

و من الله التوفیق

دکتور اسدالله حنیف بلخی

وزیر معارف جمهوری اسلامی افغانستان

فهرست مندرجات

مقدمه:

تربیت بدنی در صنوف ابتدایی جز مهم تربیه نسل جوان به منظور رشد جسمانی و صحی شاگردان محسوب میگردد و آنها را به امور زنده گی اجتماعی آماده میسازد.انسان با کسب دانش و صحت کامل میتواند مصدر خدمت در جامعه گردد. از اینرو تربیت بدنی از ویژه گی خاص برخوردار میباشد.

گرچه دو دهۀ جنگ در ابعاد مختلف حیات اجتماعی ، فرهنگی و اقتصادی به خصوص تعلیم و تربیه تاثیرات منفی را در کشور عزیز ما به ارمغان آورد که ما تاثیرات آن را فعلاً نیز مشاهده مینماییم. خداوند ج را سپاس که مضمون تربیت بدنی در پروگرام معارف کشور عزیز ما جایگاه خود را مانند گذشته باز یافته و شاگردان علاقۀ خاص به تربیت بدنی برای حفظ و سلامتی خویش نشان می دهند.

این کتاب به کمک مالی و تخنیکی (وار چایلد هالند) چاپ شده است که در آینده تا صنوف دوازدهم ادامه خواهد یافت که از کمک کننده گان این برنامه اظهار سپاس مینماییم.

از دانشمندان محترم و اهل مسلک صمیمانه خواهش میگردد که با ارائه نظریات و پیشنهاد های سودمند خویش، ما را در امر تالیف همچو کتب یاری نمایند. در خاتمه از استادان تربیت بدنی توقع مینماییم تا در امر تعلیم و تربیه سالم کودکان و نوجوانان کشور مطابق به روش میتود جدید تعلیمی در پیشبرد اهداف عالی سعی وکوشش به خرچ دهند.

تربیت بدنی برای شاگردان به منظور تحکیم صحت، قدرت و رشد فکری وسیله مهم و با ارزش تلقی میگردد که جلب توجه تمام شاگردان و نسل جوان به دروس تربیت بدنی لازم است بنابراین اهداف از تمام شاگردان معارف تقاضا به عمل می آید تا در تمرینات فزیکی طوری که لازم است سهم فعال داشته و آن را انجام دهند.

برای رشد قوۀ، جسمانی،فکری، اخلاقی و کارهای عملی شاگردان نقش معلمین تربیت بدنی در توحید پروگرام مضمون تربیت بدنی یک امر مهم وبا ارزش میباشد؛ زیرا مضمون تربیت بدنی در سیستم آموزشی معارف یک امر اجتناب نا پذیر است .

اهداف مضمون تربیت بدنی در صنف اول عبارت اند از:

۱. رشد فزیکی و صحت شاگردان.
۲. اجرا و توانمندی دویدن، قدم زدن، جمپ نمودن، قامت درست و رشد استعداد آنها.
۳. آموزش حرکات و رزشی با کیفیت.
۴. حفظ توازن بدن در اجرای حرکات مختلف.
۵. تقویۀ صحت، آموزش فعال، رژیم غذایی روزانه، تنفس درست و حفظ الصحه.
۶. تربیه خصوصیات اخلاقی و برخورد های اجتماعی.
۷. جلب توجه شاگردان به دروس تربیت بدنی .

شکل اساسی مضمون تربیت بدنی در صنوف اول عبارت اند از: معلومات نظری، تمرینات جمناستکی، اتلتیک خفیفه بازیچه ها (بازی های حرکی) بازیهای عنعنه یی است. که ازجمله بازیهای حرکی بخش عمده و با ارزش می باشد .

همچنان حرکات متنوع از قبیل رفتار، دوش، جمپ، پرتاب که در دیگر بخش ها؛ مانند: جمناستیک و اتلتیک آموخته می شود در بازیهای حرکی شامل است .

در مکاتب نظر به شرایطی که امکان اجرای تمرینات اکروباتیکی و غیره نباشد معلم تربیت بدنی می تواند در فضای پاک بیرون صنف از تمرینات دیگر جمناستکی اتلتیکی و یا بازیهای حرکی استفاده به عمل آورد.

تربیت بدنی باید نظر به تقسیم اوقات مکتب عیارو عملی گردد .

پلان تعلیمی و تقسیم اوقات ساعات درسی برای معلمین تربیت بدنی لازم است بنابراین معلمین تربیت بدنی سعی نمایند تا درس، مورد علاقه شاگردان قرار گیرد.

بر علاوهٔ اینکه تمرینات فزیکی در درس تربیت بدنی تکرار میگردد تمرینات جدید نیز آموخته شود پیشبرد مضمون تربیت بدنی در موسم سال از نظر اجرای تمرینات شرایط خاص را تقاضا دارد از اینرو تمام تمرینات یکی پی دیگر عملی میگردد پس بنا براین برای معلم تربیت بدنی لازم است تا پلان درسی تربیت بدنی نظر به موسم سال معین گردد .

شرایط حفظ الصحه، درجه حرارت محیط، استفاده از وسایل تمرین همه و همه بالای روان شاگردان تأثیر نموده و تمرینات فزیکی بالای اورگانیزم بدن شان مؤثر واقع می گردد.

درس تربیت بدنی زمانیکه آموزش داده می شود باید در درس های بعدی تکرار گردد، معلم تربیت بدنی هنگامیکه تمرینات اساسی را می آموزاند، میتواند از تمرینات مقدماتی و کمکی استفاده به عمل آورد .

تمریناتیکه برای رشد قامت درست در درس تربیت بدنی اجرامیگردد مکفی نبوده بلکه باید در دیگر ساعات نیز استادان محترم توجه جدی به عمل آورند.

معلم تربیت بدنی باید توجه نماید که چون شاگردان بسیار متحرک، الستیک (نرم و ملایم) وسریع بوده زود خسته شده و زود احیای مجدد (تجدید قوا) می نمایند از اینرو تمرینات نباید با حجم زیاد و یا ثقیل باشد .

از نظر اهداف تعلیم وتربیه تحقیق و بررسی جدی در رشد شاگردان توجه نموده و بعد برای از بین بردن انحرافات جسمی توجه گردد که میتوان از تمرینات اختصاصی استفاده به عمل آید. تمرینات فزیکی به خصوص برای شاگردان باید درهوایی اجرا گردد که از ۱۲ درجه، سانتی گرید کم و از ۳۲ درجه سانتی گرید تجاوز نکند هر گاه تغییری در شرایط جوی به مشاهده میرسد تمرینات را در جاییکه سایه باشد و یا در سالونی که درجه حرارت مساعد داشته باشد انجام داده شود. درس تربیت بدنی از شاگردان میخواهد که همیش از لباس پاک استفاده نموده و در پاکی و نظافت شخص و محیط سهم فعال داشته باشند. باید گفت که در ختم هر دوره ارزیابی صورت گیرد.

حقوق طفل

زنده گی انسان از تولد آغاز می گردد؛ و از همین نخستین آغاز زنده گی دارای حقوق است. بخاطری این که در زنده گی با مشکلات مواجه نگردد و در زنده گی خویش با موفقیت به پیش گام گذارد، ضرورت می افتد تا از آوان کودکی حقوق او از سوی خانواده، مکتب و دولت برایش داده شود؛ و با بدست آوردن حقوق خود خدمتگار خانواده و جامعه گردد.

تمام اطفال حق دارند که به غذا، لباس، صحت جسمی و روانی، آموزش و پرورش، انکشاف جسمی و ذهنی، زنده گی در آغوش خانواده و جامعه و اظهار نظر آنها توجه صورت گیرد.

طفل باید از هر نوع تبعیض، زور گویی و فشار محفوظ باشد؛ و در یک فضای خوب و امن زنده گی کند و تربیت گردد؛ زیرا طفل امروز سازندهٔ جامعه فردا است و در آینده مسؤولیت های بزرگ به او سپرده می شود.

امروز در تمام جهان و به خصوص در کشور های جهان سوم اطفال و نوجوانان زیادی اند که از حقوق خویش محروم باقی مانده اند، با مشکلات رو به رو بوده که این بر روح و روان آنها تاثیر ناگوار از خود به جا می گذارد.

در طول سالیان متمادی حقوق اطفال در نظر گرفته نشده و هنوز هم به شکلی از اشکال اتلاف حقوق آنها ادامه دارد؛ اما خوشبختانه امروز خانواده ها، جامعهٔ جهانی و دولت ها متوجهٔ حقوق اطفال اند و سازمان ملل متحد به طور خاص در مورد تامین حقوق اطفال، قانونی را در ۴۱ ماده به تصویب رسانیده و هر کشور را مکلف ساخته است تا در مورد ادامهٔ حیات اطفال و رشد و انکشاف جسمی و روحی آنها توجه کنند.

در این قانون، اشخاص زیر سن ۱۸ طفل پنداشته شده است و ادامهٔ زنده گی، رشد و انکشاف جسمی و روحی آنها مکلفیت خانواده ها و دولت ها می باشد.

در این کنوانسیون تقاضا به عمل آمده است که برای تأمین حقوق اطفال قدم های عملی و جدی برداشته شود. در هر مادهٔ این کنوانسیون حقوق حقه و خاص اطفال در نظر گرفته شده است؛ که در این جا چند مادهٔ آن به طور نمونه ذکر می شود.

مادهٔ ۲ : منع تبعیض: حقوق این کنوانسیون بدون استثنا، متعلق به همه اطفال است و دولت ها باید اطفال را در برابر هر گونه تبعیض، حمایت کنند.

مادهٔ ۳ : منافع اطفال: در هر اقدامی باید منافع عالیه طفل در نظر گرفته شود و در صورتیکه والدین و سرپرست های اطفال کوتاهی کنند، دولت ها باید حمایت و مراقبت لازم را از اطفال به عمل آورند.

مادهٔ ۲۷ : هر طفل حق دارد از چنان سطح زنده گی برخوردار شود که رشد جسمی، ذ هنی، روانی، و اجتماعی او را تضمین کند.

ماده ۳۱ : سطح زنده گی: وضع طفلی که از طرف دولت به افراد یا خانواده ها سپرده می شود، باید مورد ارزیابی قرار بگیرد.

بنا برآن هر چه زیادتر به حقوق اطفال توجه گردد. (و دولت باید زمینه تفریح و ورزش را برای اطفال فراهم آورد که میتوان از ایجاد کلپ های ورزشی، پروگرام های تفریحی سالم، نمایش دادن فلم های علمی و ورزشی از طریق تلویزیون، ایجاد سهولت های صحی و ایجاد پارک های تفریحی و غیره نام برد).

جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در افغانستان

حرکت امر غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی، و نیز رشد حرکی و حیاتی است.
اگر برنامه خوبی طراحی شود و به شکل صحیح در ساعت درس تربیت بدنی تدریس گردد. مسلماً سهم مهم در رشد همه جانبه کودکان خواهد داشت. ما یک برنامه مناسب تربیت بدنی را که ریشه در نیاز ها علایق و سطح رشد کودکان دارد روی دست داریم. شاید رشد همه جانبه یا کامل برای افراد عادی معنی چندانی نداشته باشد ولی کسانیکه با علم رشد کودک آشنا استند و افرادی که از تعلیم و تربیت شناخت دارند هنگام حضور در صنف تربیت بدنی این واقعیت را درک خواهند کرد. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ گویی به حرکات اطراف را فراهم می آورد معمولاً والدین تلاش مینمایند که کودکان شان به سرعت دوره کودکی را پشت سر بگذراند و برای رسیدن به چنین هدفی حاضراند تمامی ابزار های آنرا تامین کنند. و آنها می خواهند کودکان را به دنیای رفتار بزرگ سالان، دنیای منطق و مفاهیمی که هنوز از جهت تکاملی و رشد آمادگی پذیرش آنرا ندارند وارد کنند. باید از این تلاش دست برداریم و اجازه دهیم که کودکان مان کودکی را به طور کامل درک کنند. مفهوم و معنی حیات حرکت است. حرکت به معنای زنده گی و زنده بودن است. بسیاری از رفتار های آشکار و پنهان ما ولو بسیار نامحسو، به شکل حرکت متجلی میشوند. باید دانست که تربیت بدنی در مکاتب ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم تفریح بین دو درس را ندارند. صنف درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری ازطریق حرکت در گیر میشود. اهداف اصلی برنامه تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست، ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است درست مانند تمامی برنامه های خوب تربیتی که هدف فرعی آنها شادی و نشاط کودک است.

اهداف تربیت بدنی: بازی های ورزشی از صنوف اول تا صنف ششم ابزار مناسب را در اختیار معلم قرار می دهد تا هدف های اجتماعی، شناختی، و عاطفی و روانی را در چنین بستری پیگیری کند.

روش های یاد دهی – یاد گیری: در بین متداول ترین روش های آموزش تربیت بدنی میتوان به روش های تدریس سنتی، مکاشفه یی و ترکیبی اشاره کرد. راه های آموزش از دیگران مانند مثالها و یا نمونه های است که باید آنها را مطابق افراد باشرایط مختلف طراحی کرد.

۱ – **روش تدریس سنتی:** این روش به روش آموزش مستقیم معروف است و در آموزش مهارت ها ازنظر صرف وقت، اقتصادی ترین روش ها است در این روش معلم تعیین کننده ترین عامل برای آموزش کودکان است یا به عباره دیگر او تعیین می کند که چی چیز و چگونه باید انجام شود. پس از آن که فعالیت مهارتی که باید آموزش داده شود، مشخص شد، معلم به روشنی آن را توضیح می دهد و شکل صحیح آن حرکت را نمایش می دهد.

۲ – **روش تدریس مکاشفه یی:** این روش؛ روش غیر مستقیم بوده و از نظر آموزش برای کودکان بسیار موثر است در اصل به فرد، مکاشفه حرکتی به کار گیری رویکرد یا روش حل مسله است که هر نوع جواب منطقی را صحیح محسوب می کند.

۳ – **روش تدریس ترکیبی**: - به کار گیری روش سنتی و روش مکاشفه یی در کنار یک دیگر موثر تر خواهد بود در چنین شرایط کودکان از دستور العمل های خاص استفاده می کنند و از طرفی به حل مسله نیز می پردازند. بطور مثال وقتی شاگردی روش انجام صحیح مهارت را آموخت سوالاتی برای حل کردن مطرح می شود مثلاً هنگام زدن سرویس والیبال پس از یاد گیری انجام صحیح آن می پرسیم **"** چطور می توان به توپ پیچ یا چرخش داد؟ **"** یا **"** توپ باید تا چه حد به بالا پرتاب شود تا ضربه محکمتر و موثر تری به آن وارد کنیم ؟ **"**
روش ترکیبی را در کودکان صنف پنجم ابتدایی طور موثر تری می توان به کار گرفت مزایای این روش آنست که:

- روش کاملاً جدی نیست که معلمان غیر مسلکی قادر به استفاده از آن نباشد.
- امکان خلاقیت و تجربه را برای کودکان فراهم می آورد.
- پلی است که فاصله بین روش سنتی و جدید را پر می کند.
- آموزش را به طرف آموزش غیر رسمی سوق می دهد.

اهداف برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت از طریق حرکت برای تعلیم موثر واقع شود برنامه های درس تربیت بدنی می تواند کمک موثر برای سایر درس ها باشد.
در این برنامه موضوعات چون یاد دهی، یاد گیری، خواندن کتب و حفظ سلامتی برای شاگردان شامل است.

۱) **حرکات ارزیابی:** یکی از مهمترین قسمت برنامه درس تربیت بدنی در وضع ایستاه[1] (ایستاده) و پویا[2] (در حالت حرکت) می باشد. در این قسمت اشکال صحیح حرکات ابتدایی (الفبای حرکت)یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتن با جهش و ... مورد بحث وبررسی قرار می گیرد و شیوه ساده و آسان را به شاگردان منتقل میکند.

---

۱) - ایستا به وضعیت ساکن .
۲) - پویا در حالت حرکت .

فهرست مطالب در صنوف مختلف دارای محتویات ذیل اند:

بخش نظری: تاریخچه مختصر، اهداف، وظایف، مسایل صحی، قانون اجرای تمرینات

بخش عملی: جمناستک، اتلتیک خفیفه، بازیهای حرکی و عنعنه یی

نوت:

- هماهنگی و رابطه بین حرکات حتمی و ضروری پنداشته میشود
- هر بخش از تمرینات به شکل جداگانه بررسی میگردد

وظایف:

- وظایف صِحی
- وظایف تربیوی
- تعلیمات آموزشی

وظایف: تمرینات جسمی در صنف اول

- تمرینات صف آرایی جهت رشد ذهنی.
- رعایت نظم و دسپلین، ایجاد هماهنگی بین گروپها.
- رعایت قانون اجرای حرکات.
- آموزش جمپهای کوتاه و طویل، دوش ها، پرتاب ها و غیره.

پلان تعلیمی

شماره	صنف	اول
	عناوین	تعداد ساعات
۱	جمناستک	۱۰
۲	اتلتیک خفیفه	۸
۳	بازیهای حرکی	۸
۴	بازیهای عنعنه یی	۶

نوت:

- در هر بخش از وسایل تربیت بدنی یک درس به شکل نظری در نظر گرفته میشود.
- پلان تعلیمی هر ربع سال به طور جدا گانه مد نظر گرفته میشود.
- موضوعات صحی و نظافت در هر درس به طور جدی تعقیب گردد.
- در بخش بازی های حرکی نظر به شرایط بازی حرکی انتخاب میگردد و گاهی بازی ها را میتوان دو الی سه بار نظر به علاقه شاگردان انتخاب و عملی نمود.



پروگرام تربیت بدنی

صنف اول

ورزش پیام آور صلح است

جمناستک

تعداد دروس	۱۰
صنف	اول
نظری	۱
عملی	۹

نظری:

1. **نظر اجمالی درباره جمناستک**

عملی:

1. تمرینات صف آرایی
2. اجرای تمرینات {گرز ها در اصل گرخ ها است هر دو جواز دارد}کلمه پشتو است از گرځیدل
3. اجرای حرکات به قوماندە
4. قوماندە و وزن آهنگ
5. حرکات عمومی انکشاف دهنده

الف : رفتار در شرایط مختلف (رفتار عادی، به بغل پای، کری ، پنجه و غیره)

۶ : حرکات ترکیبی به(۲) شماره

۷. حرکات ترکیبی به (۴) شماره

۸. حرکات تعادلی دروضعیت ایستاده

۹. حرکات تعادلی قوه

درس اول

تاریخچه جمناستک (مادر ورزشها)

جمناستک در سیستم تربیت بدنی مقام ارزنده داشته و برای انکشاف سالم جسمی ورشد شخصیت انسان کمک می نماید.

تمرینات جمناستکی با عث میگردد تا انسان را برای هر گونه اعمال مفید اجتماعی آماده سازد. امروز در جهان از تمرینات جمناستکی برای تداوی مریضان استفاده زیاد صورت می گیرد.

جمناستک یکی از وسایل اساسی تربیت بدنی به شمار رفته و دیگر انواع سپورتها را کمک مینماید. جمناستک به اقسام مختلف تقسیم گردیده که هر کدام اهداف و وظایف مختلف را در بر دارد و از ویژه گی خاص بر خوردار است. امروز در جهان ملیونها شاگرد، نوجوان و کهن سال از تمرینات جمناستکی استفاده به عمل می آورند و در کشور ما دارای اهمیت خاص میباشد.

تصاویر و آثاربدست آمده گواه براین است که چهارهزار۴۰۰۰ سال قبل ازمیلاد تمرینات جسمانی جمناستک وجود داشته که درهند جمناستک تنفسی، درچین جمناستک طبی ودرمصرجهت مراسم مذهبی ازآن استفاده می نمودند. درآن زمان به همه ورزشها جمناستک گفته می شد، ونظربه سیرتاریخ وانکشاف تنوع ورزش ها (ایجاد انجمن های مستقل بین المللی ورزشی) به نام های مختلف نامزد شدند. ورزش جمناستک را اساس و مادر ورزش ها دانسته اند.

جمناستک ازکلمه (جمناس) Gamnas به معنی برهنه یا (هنر برهنه) گرفته شده است. یونانی های باستان تمرینات جمناستک آن زمان را به شکل برهنه درجمنازیوم های مخصوص اجرا می نمودند، یونان اولین کشوری بود که درسال ۷۷۶ قبل ازمیلاد جمناستک را بصورت منظم تر درآورده و این مصادف به زمانی بود که جمناستک برای اولین مرتبه ظهورنمود. "هردویکوس" حکیم معروف یونانی ازحرکات جمناستک بطورمنظم جهت تداوی امرا ض استفاده می نمود.

یونانی ها جمناستک را به مقاصد مختلف مورداستفاده قرار می دادند تمریناتی را که جهت آماده گی برای مسابقات بکار می بردند بنام (اگونستیک) وتمریناتی را که به مقصد انکشاف عمومی جسمانی بکار می بردند بنام (جمناستیک) یاد می کردند. بعدها به همه ورزشهای بدنی جمناستک گفته شد و چون از این ورزشگاه ها به مقصد تقویت جسم، روح ومعالجه امراض استفاده میگردید از این رو آن را آموزشگاه جسم و روح نامیدند.

انکشاف جمناستک درقرن ۱۹ وبه سه قسمت تقسیم شده است:

۱- جمناستک صحی: ورزشی که تداوی امراض وتقویت صحت انسان را بررسی می کند.

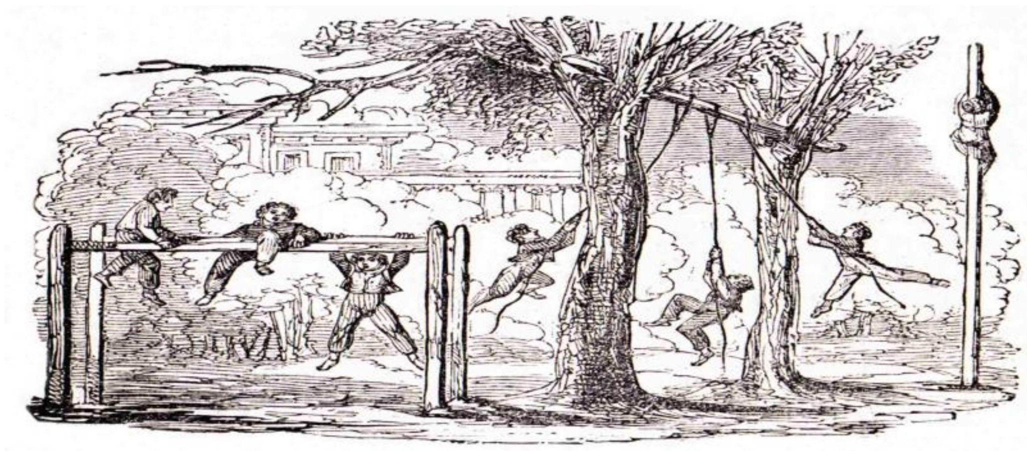
۲- جمناستک اتلتیکی: ورزشی که حرکات آن جهت قدرت انسان استفاده می گردد.

۳- جمناستک نظامی: ورزشی که جهت آماده گی جوانان(وسیله آموزش سربازان) برای مقابله با دشمنان وجنگ ازآن استفاده به عمل می آید.

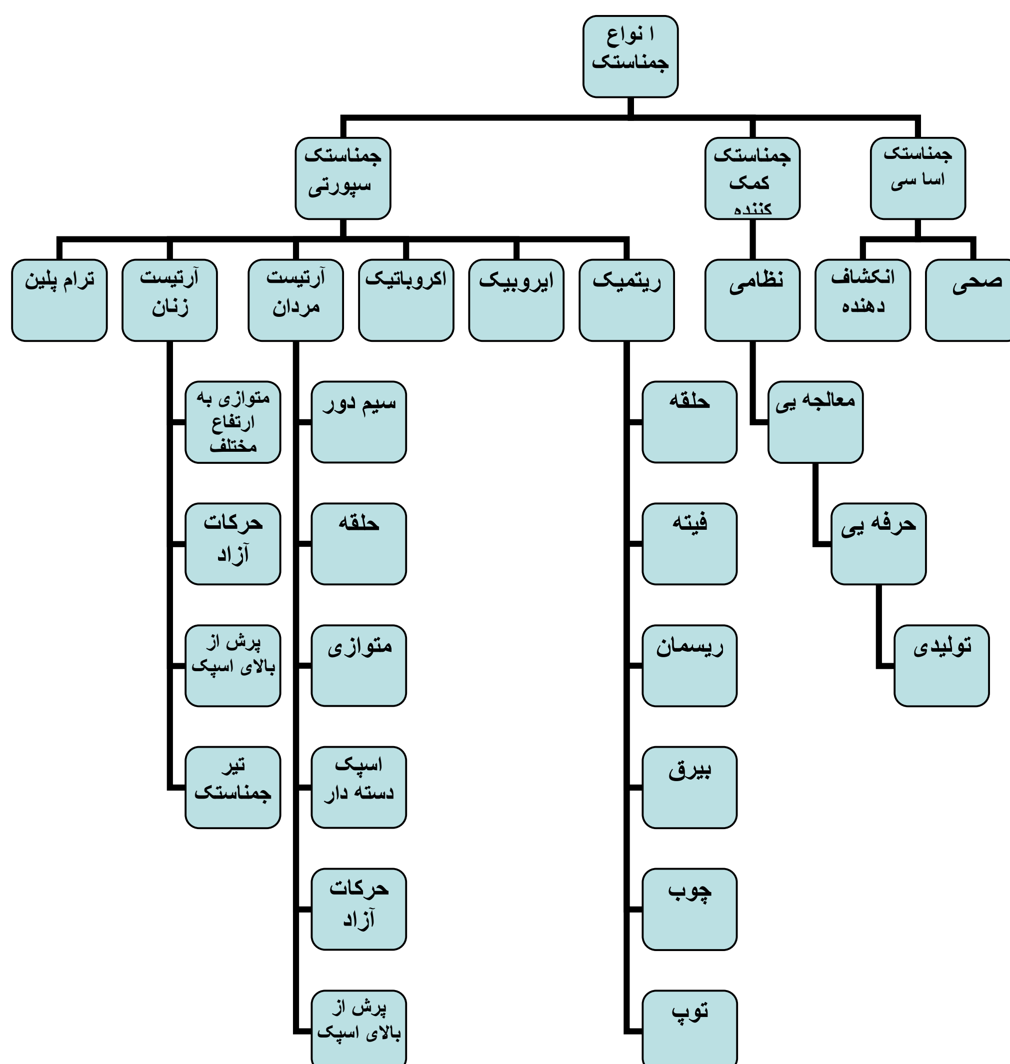
اولین مسابقات جمناستک در جهان در سال ۱۸۶۲ و اولین مسابقات المپیایی در سال ۱۹۲۸ دایر گردید.

آرتیست جمناستک (جمناستک هنری سپورتی) زیادترمورد استفاده قرار میگیرد. این نوع مسابقات جمناستکی برای ذکوراز قبیل حلقه، سیم، متوازی حرکات آزاد ، اسپک دسته دار، تخته جمپ همچنان برای اناث (خانم ها)

متوازی مختلف الارتفاع، تیر جمناستک، حرکات آزاد وتخته جمپ می باشد. در حال حاضر کشور های آلمان، امریکا، کوریا، جاپان، چین در چنین مسابقات پیش تاز اند.



جدول -۱ .انواع جمناستك



معلومات نظری

نکات اساسی که یک معلم باید دردرس جمناستک مدنظربگیرد.

۱. آشنایی با هدف تمرینات
۲. آموزش طرز تنفس در هنگام تمرین
۳. کمک برای حفظ قد و قامت درست و انتخاب تمرین
۴. توضیح اهمیت جمناستک صبحانه و انتخاب تمرین
۵. اهمیت ورزش و استفاده از تمرینات جسمی
۶. اهمیت پاکی ونظافت لباس وبدن

وظایف ذیل در این صنف مدنظر گرفته شود :

۱. در هنگام صف ساختن تمرینات جمناستکی اشغال جای در وقت کم
۲. انتخاب تمرینات مناسب برای رشد قدو قامت موزون
۳. به طور انفرادی و دسته جمعی آموزش نظم و دسپلین و رعایت قوانین در هنگام درس.
۴. در هنگام رفتار و دویدن رعایت از قوانین حرکات
۵. در هنگام وضیعت تعادل رعایت از قوانین حرکات
۶. درهنگام حرکات تعادل قوه
۷. آموزش جلب شاگردان در پاکی و نظافت ساحه تدریس

طرح پلان وا حد درسی

نکات اساسی برای معلم

در تهیه پلان درسی، هدف و مقصد موضوع درس، کنترول و تقسیم وقت سطح آماده گی ورزشکاران، انتخاب مواد، میتود ها یا روشها، ارزیابی خود معلم و شاگردان، طبق مشخصات ذیل ساخته میشود و معلم به اطمینان کامل درس میدهد. پلان تمام فعالیت های آماده گی را تسلسل بخشیده معلم و شاگردان را به هدف درس میرساند. معلمان باید موثریت پلان را بعد از تطبیق از روی آموزش و یاد گیری شاگردان ارزیابی نمایند.

محتوای اساسی

نکات اساسی در ساختن پلان واحد درسی

معلم باید قبل از ساختن پلان واحد آماده گی نکات ذ یل را در نظر داشته باشد:

۱- هدف (مقصد یا مطلب) درس

معلم باید بداند که درآماده گی به کجا می روم؟ بسوی هدف یا طرف دیگر؟ اکثراً معلمان پلان آماده گی را به جمله مختصر و عام شروع می کنند که مطلب یا محتوای درس را شرح می نماید و بعداً موضوعات و تمرین خاص را لست می نمایند از روی آن مقاصد درسی خود را می نویسند.اما معلمان و شاگردان هر دو، وقتی در رسیدن به هدف بیشتر موثر می باشند، که اجرای هر آنچه که معلمان در آخر درس از شاگردان توقع مینمایند عملاً انجام داده بتوانند.

۲- تشخیص سطح مهارت یا موقف جمناست ها

اگر معلم با شاگردان قبلاً کار نکرده باشد لازم است سطح مهارت ها را توسط امتحان غیر رسمی ارزیابی کند و معلم ورزیده و مجرب این کار را کردنی است تا بداند که شاگردان در کدام سطح آماده گی قرار دارند و از کجا شروع نماید.

۳- تدبیر طرز العمل آماده گی و انتخاب روشها

سنجش قبلی معلم را فرصت میدهد که روشها، میتودها و مواد مناسب آماده گی را انتخاب نموده و برای هر موضوع درس قبلاً مطابق پلان سالانه و فصل وار برای تدریس ساعت وار اصول متنوع تدریس را انتخاب نماید.

۴- آیا معلم و شاگردان هر دو به هدف پلان رسیده اند یا خیر؟ لازم است هر نوع پلان آماده گی دارای تدابیر و تدارکات باشد. حد و اندازه نیل به اهداف را توسط آن بررسی کرده بتواند و این بخش ارزیابی شامل بازرسی فعالیت ها و اجراآ ت شاگردان و معلم میباشد.

اجزای مهم پلان واحد آماده گی بدین قرار می باشد: اهداف، مواد، وقت. با در نظر داشت تمام اجزای مهم پلان، هر یک از مراحل پلان قرار ذیل توضیح می گردد.

۱- هدف یا اهداف

خوبی یک پلان منحصر به داشتن یک هدف خوب است. اگر هدف ما به سطح بلند آموزش باشد یعنی در آن فعالیت ها مانند: نشان دادن، مقایسه کردن، تشریح کردن، نام گرفتن، تحلیل و تجزیه کردن، تسلسل و هماهنگی وجود داشته شاگردان به همان اندازه می آموزند، بنأ باید کوشید که هدف خوب و مناسبی را نظر به موضوع درس در پلان بگنجانیم تا سبب آموزش بهتر و بیشتر گردد و زمینه رشد استعداد های شان را فراهم سازد.

۲- مواد یا وسایل

معلم باید بکوشد که در وقت پلان، مواد درسی را مطابق موضوع قبلاً تهیه و طریق استفاده آن را امتحان کند. تا در جریان کار دچار مشکلات نگردد. شاید بعضی مواد، مانند کشیدن تصاویر، همان ساعت اجرا گردد؛ مگر معلم باید قبلاً برای پیشکش درس جدید آماده گی گرفته باشد.

۳- وقت

معلم باید نظر به ساعت درسی و سطح یادگیری شاگردان، وقت را برای محتوای درس در پلان تقسیمات نماید و بیشترین وقت باید غرض تقدیم نمودن درس جدید اختصاص داده شود.

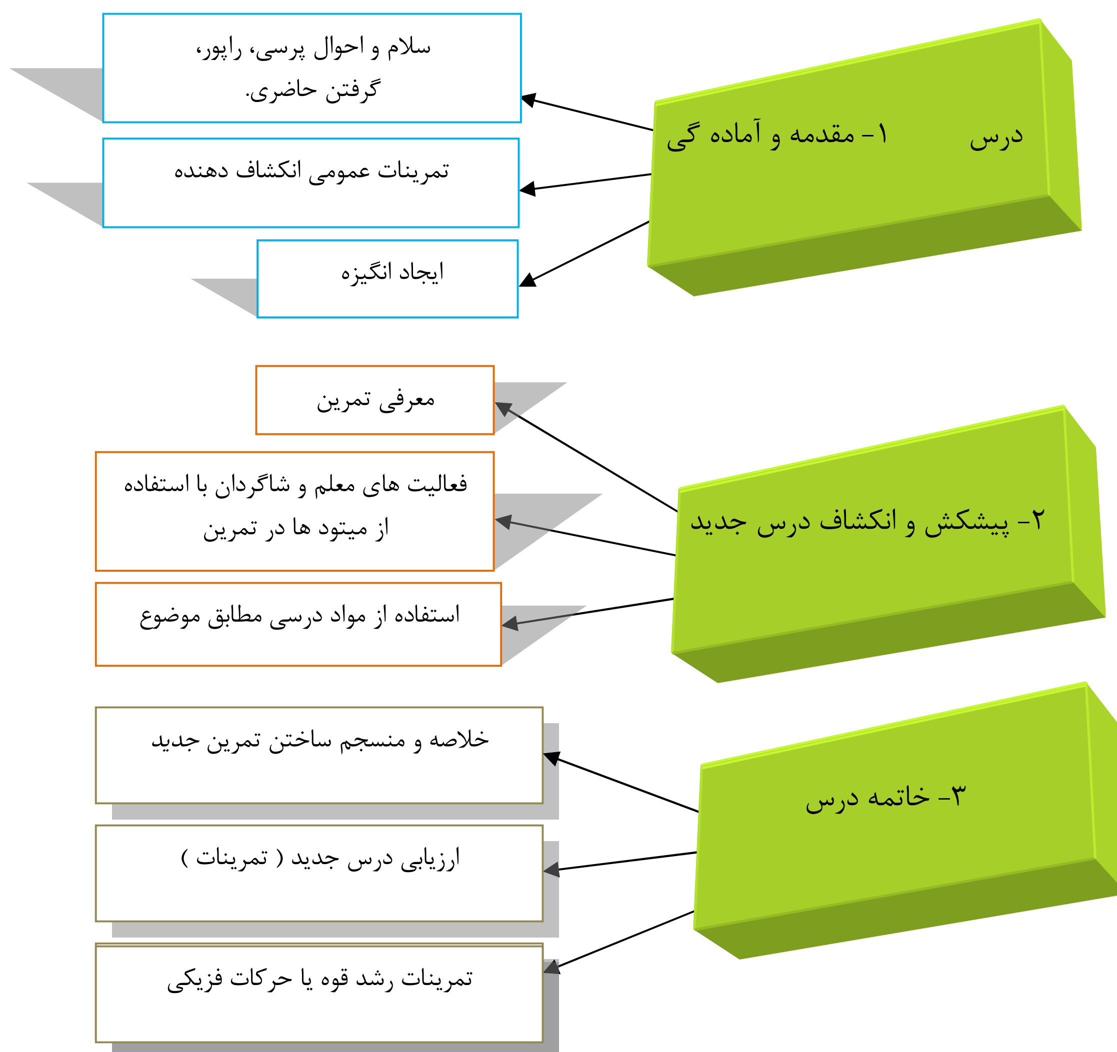
مراحل پلان درسی بخش عملی

یک پلان درسی دارای مراحل ذیل است:

١- مقدمه و آماده گی.

٢ - پیشکش و انکشاف درس جدید.

٣ - خاتمه درس (بستن درس).



آماده گی جسمانی : آماده گی جسمانی عامل تعیین کننده در سلامت جسمی و حرکی فرد است. با توجه به اجرای مختلف آماده گی جسمانی و حرکی فرد همچون استقامت عمومی (قلبی – تنفسی) انعطاف پزیری، عضلاتی و قدرت که نقش تعین کننده در سلامت دارند و اجزای دیگر نیز بر عملکرد حرکی موثر اند.

تغذیه و بهداشت ورزشی : مباحث این بخش، لزوم تعادل بین انرژی دریافتی (حاصله) و مصرفی را برای دست یابی به وزن متعادل در کنار فعالیت های ورزشی یاد آور شده و در پایان دورۀ نتیجه گیری منطقی در ارتباط نزدیک ورزش و تغذیه را مورد توجه قرار می دهد.

درس نمونه

عنوان درس: رفتارعادی

وقت: (۴۵ دقیقه)

اهداف :

۱- شاگردان رفتارعادی قدم را یاد بگیرند.
۲- آنها رفتارعادی قدم را اجرا کرده بتوانند.
۳- اصطلاحات جدید: (مارش)

روش تدریس: تمثیل، اجرای تمرین به شکل گروپی

مواد ممد درسی:

جریان درس:

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	احوال پرسی، تنظیم شاگردان و از چند شاگرد بخواهید که وظیفه خانه گی را عملآ به همصنفان تمثیل کنند. درس گذشته را با چند پرسش ارزیابی نمایید : ۱- کی می تواند در باره جمناستیک چیزی بگوید؟ ۲- کی می تواند دو تمرین جمناستکی را اجرا کند؟	- چند شاگرد به همصنفان کارخانه گی را تمثیل می کنند - چند شاگرد دست بلند کرده جواب می د هند
۲۰ دقیقه	برای ایجاد انگیزه سوال هایی را از شاگردان بپرسد. ۱- در وقت قدم زدن در پیاده رو ها چه قسم راه برویم؟ ۲- معلم محترم بالای کلمهٔ رفتار عادی زیادتر تاکید کرده و بگوید درس امروز ما رفتار عادی است. **فعالیت ها: (تمرینات برای آماده گی بدن)** – تمرینات برای نرمش وجود از ورق عمومی پلان انتخاب شود. – شاگردان را به گروپهای منظم تقسیم نمایید و تمرین های ذیل را بالای شاگردان در گروپها طورعملی انجام دهید. – آموزش رفتار عادی قدم – شروع حرکت **الف:** رفتار با پای چپ شروع شود. **ب:** هدایت های (۱-۲-۳) را شاگردان در گروپها به کمک معلم محترم اجرا کنند ده مرتبه این تمرین تکرار شود.	شاگردان فکر می کنند و جواب می دهند. (میدویم، آهسته می رویم، رفتار عادی می کنیم و . . . - شاگردان دقیق متوجه می باشند و تمرینات نرمش را اجرا می کنند. - شاگردان این تمرین را عملاً به شکل گروپی انجام میدهند. شاگردان این تمرین را عملاً به شکل گروپی و جوره یی انجام میدهند. با تمپ آهسته تمپ (سرعت تمرین درفی واحد وقت)
۶ دقیقه	احیای مجدد: (تمرینات برای رفع خسته گی) تنفس دادن، متوجه ساختن شاگردان به درس آینده و پرسش سوال ها در این بخش تطبیق شود.	- شاگردان به این هدایات عمل می کنند.

۳ دقیقه	**ارزیابی**: معلم محترم برای تحکیم درس از شاگردان سوالهایی آتی را می پرسد. ۱. کی می تواند مارش را اجرا ء نماید؟ ۲. کی می تواند قومانده مارش را دقیق انجام دهد؟ ۳. کی می تواند صف را بیان کند؟	- شاگردان دست را بلند نموده و جواب های مختلف می دهند و عملاً اجرا می کنند.
۱ دقیقه	**کارخانه گی:** معلم محترم نظر به تمرینات اجـرا شدهٔ درس کـار خـانه گی می دهد.	- شاگردان هدایت کارخانه گی را درست گوش می گیرند.

سلامتی در ورزش : درمحیط های ورزشی محیط، ابزار، حریفان به هنگام رقابت و نیز شرایط تمرین و بازیکن ممکن است اثرات زیادی به سلامت ورزش کاران داشته باشد. شناخت و آگاهی نسبت به هریک از موارد یاد شده، دانش آموز را برای فعالیت سالم و بی خطر آماده می کند. آگاهی از این موارد برای معلم نیز به عنوان حفظ سلامت شاگرد اهمیت زیادی دارد.

شناخت رشته های ورزشی: رسالت اصلی تربیت بدنی در مکاتب سلامت دانش آموزان یا شاگردان است ولی آگاهی از رشته های ورزشی به دو دلیل اهمیت دارد. اولاً برای فرزندان این مرزبوم اطلاع از رشته های که در سطح قهرمانی کشور در مکاتب اجرا می شود یک حق مسلم است، ثانیاً برای نخبگانی که دارای هوش جسمانی مناسبی میباشند و در ساعات درس تربیت بدنی شگوفا می شوند. شرایطی را فراهم می آورد تاقبل از انتخاب رشته مناسب با وضعیت جسمانی و علاقه خود اطلاعات مفیدی به دست آورند به عباره دیگر به دانش آموزان در جهت هدایت استعداد های ورزشی کمک می شود.

صفوف جمناستک (جمع نظام)

تمرینات صف آرایی

تمرینات صف آرایی عبارت از فعالیت اجتماعی و انفرادی شاگردان است که در داخل صفوف به معرض اجرا قرار می گیرد. به کمک صفوف تمرینات صف آرایی مسایل تربیتی فعالیت های دسته جمعی به اساس ریتم (وزن آهنگ) و تمپ (درجه سرعت) تنظیم شده باعث ایجاد دسپلین می گردد.

جهت اجرای تمرینات صف آرایی بصورت قناعت بخش در سالون های ورزشی و میدانهای آزاد نکات آتی تعیین و مد نظر گرفته می شود.

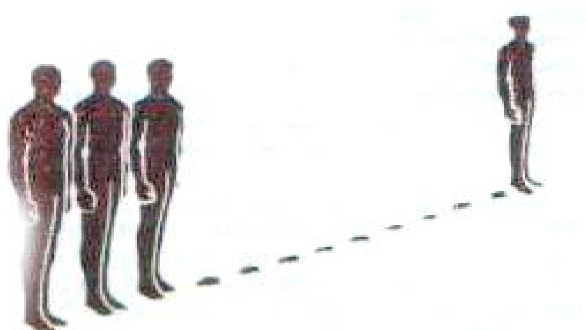
یعنی مرکز، عمودی، افقی به زاویهٔ مختلف.

درس دوم:

فعالیت های صف آرایی

تعریف صف: صف عبارت از اخذ موقع شاگردان به یک خط مستقیم پهلوی هم دیگر جهت فعالیت های دسته جمعی می باشد.

صف جمع: صفی است که مسافه بین آرنج های شاگردان از یکد یگر به اندازه یک کف دست و در قطار مسافه از نفر پیشرو به اندازۀ یک دست باشد.



شکل-۱ . حالت صف

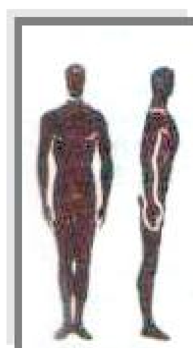
صف باز: صفی است که بین شاگردان مسافه نظر به هدایت معلم تعیین شود.

درس سوم

فعالیت های صفی با قوماندە های ذیل اجرا می شود.

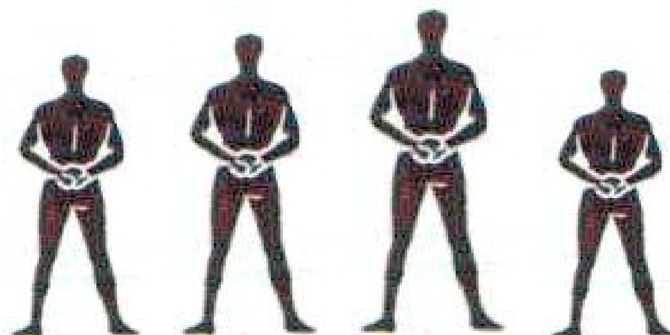
۱- قوماندە ایستادە شوید: با این قوماندە شاگردان به شکل صف به یک خط مستقیم پهلوی هم دیگر شکل اساسی (وضعیت اساس) را به خود می گیرند.

۲- وضعیت اساس: طوریکه کُری پا با هم چسپیده میان هر دو پنجه یک پل پا مسافه، ران شخ، شکم قدری چنگ، سینه کشیده، دستها به حالت عادی آویزان و گردن عمود.



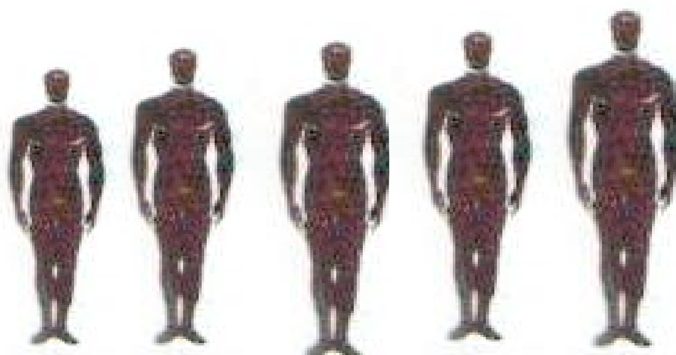
شکل-۲ وضعیت اساس

۲- **آرام سی:** با این قومانده شاگردان بدون حرکت، پاها به اندازه شانه باز البته وزن بالای پای راست و پای چپ کمی قات ، دستها به عقب طوریکه دست چپ دست راست را محکم گیرد.



شکل- ۳. آرام سی

۳- **تیارسی:** با این قومانده حرکت شاگردان ساکت شده و شکل وضعیت اساسی را بخود می گیرند.



شکل- ۴ . تیارسی به اساس قد

قومانده: قومانده از دو بخش ترتیب شده

الف – اخبار.

ب - اجرا .

بین اخبار و اجرا (۳) الی (۴) ثانیه وقفه وجود دارد. با در نظر داشت ریتم و تمپ اجرا می شود.

جمع نظام

نظام عبارت از جا بجا شدن شاگردان یا تیم های مختلف به یک خط مستقیم و در قطار عقب یکدیگر قرار گرفتن را گویند. در این حالت قوماندہ و ڕاندگور، کین خوا گور و شی خوا گور داده می شود.

۱- گرځ ها

تعریف گرځ: تغییر دادن جبهه (وجود) را از یک سمت به سمت دیگر گرځ گویند.

شی گرځ: از طرف راست به زاویه ۹۰ درجه جبهه را تغییر دادن طوریکه پای راست از قسمت کُری پا و سرپنجه پای چپ به زاویه ۹۰ درجه همزمان با دور تنه حرکت کند و پای چپ پهلوی پای راست قرار گیرد.

کین گرځ: از طرف چپ به زاویه ۹۰ درجه قسمیکه پای چپ از قسمت کُری پا و سرپنجه پای راست همزمان با دور تنه و پای راست پهلوی پای چپ قرار گیرد.

شاگرځ: از طرف چپ به زاویه ۱۸۰ درجه دور خوردن به عقب، پا ها از زمین بلند نمی گردد.

نیم کین گرځ: به زاویه ۴۵ درجه دور خوردن به طرف چپ.

نیم شی گرځ: به زاویه ۴۵ درجه دور خوردن به طرف راست.

درس پنجم

۲- قوماند‌ه مارش:

با این قوماند‌ه شاگردان از پای چپ حرکت می کنند.



شکل ٥ مارش

قوماندۀ دریش: شاگردان به این قوماند‌ه جابجا از حالت حرکت ساکت می شوند.

نخست پای راست بعداً پای چپ در پهلوی هم قرار می گیرد.



شکل-۶ .دریش

۳- شی گرځ : شاگردان با این قوماند‌ه از حالت رفتار به زاویه ۹۰ درجه به طرف راست تغییر سمت می دهند.

۴- کین گرځ: از حالت رفتار به طرف چپ تغییر سمت داده وبه زاویه ۹۰ درجه دورمی خورد.

۵ - شا گرځ: شاگردان با این قوماند‌ه از طرف چپ به زاویه ۱۸۰ درجه تغییر سمت داده و حرکت ادامه دارد.

درس ششم

تمرینات عمومی انکشاف دهنده

رفتار ها:

الف: موزون قدم

ب: عادی قدم

رفتارموزون قدم: طوریکه پاها از قسمت سرین مستقیم از زمین بلند شده، دست به سینه، کف پا به اندازه ۱۰-۱۵ سانتی متر از زمین برداشته شده و سر پنجه پا کش باشد.

رفتار عادی قدم: در رفتار عادی دست ها به سینه تماس نمی کند، رفتار عادی می باشد و سرپنجه پا به حالت عادی قرار داشته باشد.

درس هفتم

حرکات ترکیبی عمومی انکشاف دهنده

حرکات:A (دو شماره یی)

۱- جهت تقویت قسمت عضلات شانه های دست وضعیت اساس را اختیار کرده، دست هابه دو جناح مستقیم باز. با شمارۀ (۱) دستها به طرف بالا و با شمارۀ (۲) دستها به حالت اولی برمی گردد.



شکل-۲

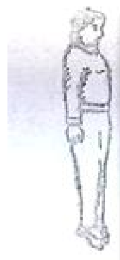


شکل- ۱



شکل – اساسی

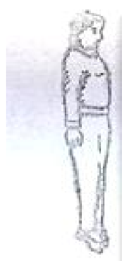
۲- جهت تقویت عضلات شکم، وضیعت اساس را اختیار کرده، دستهابه کمر، با شمارۀ (۱) به طرف پیش رو، ازقسمت شکم خم شده طوریکه زاویه ۹۰ درجه اختیار کنید و با شمارۀ (۲) دو باره به حالت اولی برمی گردد



شکل - ۲



شکل - ۱



شکل - اساسی

۳- جهت تقویت عضلات ران پا، وضیعت اساس را اختیارکرده دستهابه طرف پیش رو موازی، مستقیم. با شمارۀ (۱) ازقسمت زانو نیمه نشسته و با شمارۀ (۲) دوباره به حالت اولی برمی گردد.



شکل۲



شکل۱



شکل اساسی

درس هشتم

حرکات :B (چهار شماره یی)

۱- وضیعت اساس طوریکه با شمارۀ (۱) پنجه های دست چپ به سر شانه برده شده، با شمارۀ(۲) پنجه های دست راست به شانه، با شمارۀ (۳) دست چپ پایین، با شماره (۴) دست راست پایین برده میشود.

حرکات :C (هشت شماره یی)



به حالت اساسی ایستادن



با شمارۀ (۱)دست راست به جناح دراز می شود

با شمارۀ (۲) دست چپ به جناح چپ دراز می شود.



با شمارۀ(۳)دست راست به پیش رو برده میشود.



با شمارۀ (۴) دست چپ به پیش رو برده می شود.



با شمارۀ (۵) دست راست به بالا برده میشود.



با شمارۀ (۶)دست چپ به بالا برده میشود.



با شمارۀ (۷) دست راست پایین می شود



با شماره (۸) دست چپ پایین می شود(حالت اساسی)



درس نهم

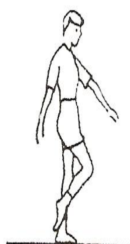
حرکات تعادلی در وضعیت ایستاده

حرکت: A

۱- تعادل بر روی یک پا (چپ/ راست): روی پای مستقیم شده خود ایستاد شوید. در حالکیه پای دیگر از زمین بالا باشد تا چند لحظه به همین وضعیت بمانید.

مواردی که باید تمرین کنید:

- در حالیکه تعادل خود را برقرار کرده اید چشمهای خود را به یک نقطه متمرکز کنید – به اطراف نگاه نکنید.
- پای حایل باید کاملا کشیده و راست باشد.
- تمام بدن باید کاملا بی حرکت بماند.



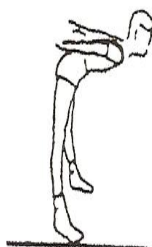
شکل-۱

۲- ایستادن روی پنجه های پا: بر روی پنجۀ یک یا هر دو پا ایستاده شوید و تا عدد ۲ یا ۳ بشمارید. و ضیعت اختیاری است.



شکل- ۲

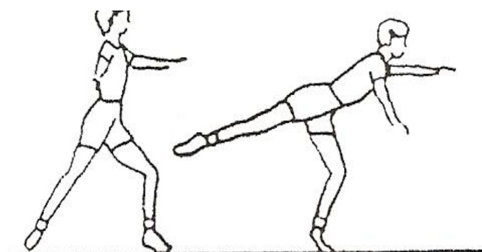
۳- ایستادن با پاهای باز- در حالیکه پاها کاملاً مستقیم و جدا از یکدیگر و به سمت بیرون چرخانده شده اند ایستاده شوید قسمت بالای تنه را با زاویه ۹۰ درجه به سمت جلوخم کنید دستها را عقب بکشید و تا عدد ۲ یا ۳ بشمارید.



شکل- ۳

حرکت :B

۴- پرنده یا لانژ ارابسک (Arabesque) از وضعیت لانژ (جهش) در حالیکه پای حایل را به آرامی مستقیم می کنید تا وضعیت ارابسک پایین رانشان دهید پای عقب را بالا ببرید این وضعیت را ۲ تا ۱۰ ثانیه نگهدارید.



شکل- ٤

مواردی که باید روی آن ها تمرین کنید.

- **حرکات ریتم دار:**
- **وضعیتهای ثابت دستها :**
- **تعادل در حرکت پایانی ارابسک پایین :**

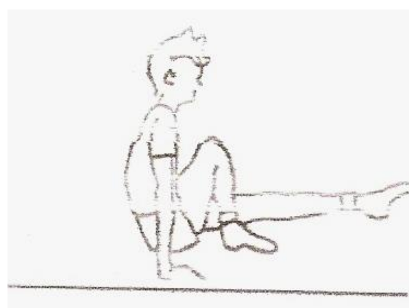
درس دهم

حرکات تعادلی قوه

تعادل روی دستها: با وضعیت نشسته سرین زانوهابه طرف شکم، دستها را در کنار سرین روی دوشک قرار دهید و با فشار دادن آنها بر روی دوشک بدن خود را از روی دوشک بلند کنید تنه را در وضعیت زاویه قرارداده شده نگهدارید.

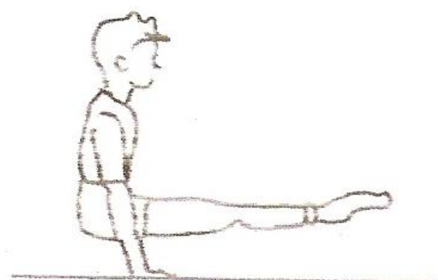
حرکت: A

۱- حرکت قدرتی (زاویه) یک پا راست.



شکل- ۱

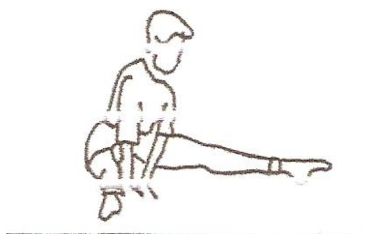
۲- حرکت قدرتی زاویه؛ از وضعیت نشسته دستها را کمی جلو تر از شانه ها قرار دهید و بافشار دادن آنها برروی دوشک بدن خود را از روی دوشک بلند کنید وضعیت (L) انگلیسی" را به خود بگیرید، پاها را بطور کشیده و موازی موازی حفظ کنید



شکل-

حرکت :B

۳- حرکت قدرتی(L) با پاهای باز دستها بیرون؛ در حالیکه با پاهای باز وکشیده روی دوشک نشسته اید دستها را بین پاها یا در کنار سرین قرار دهید و بافشار دادن آنها به روی زمین بدن خود را از روی دوشک بلند کنید در حالیکه پاها کشیده و موازی با زمین قرار دارند این وضعیت را برای چند لحظه حفظ کنید .



شکل- ۳

۵- حرکت قدرتی ایستادن ازحالت کلوله روی دست: از وضعیت نشسته در حالیکه پاها جفت و جمع هستند با قرار دادن دستها در کنار سرین و فشار بدن خود را از روی دوشک بلند کنید سپس سرین را به طرف بالا ببرید و بدن را راست کنید و این حالت را برای چند لحظه برقرار دارید.



شکل- ٤

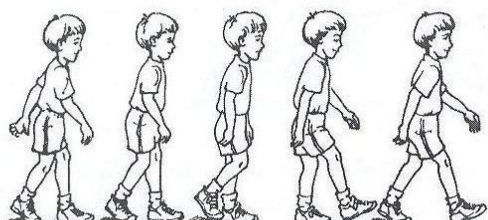
۵- تعادل باتاب دادن بدن فشار دادن کفها بسمت بالا برای قرار گرفتن در وضعیت پا باز: از وضعیت تعادل روی دستها و بدن تو داده در حالیکه پاها را باز ومستقیم می کنید تا در وضعیت پا باز و مستقیم قرار بگیرید کفها را به ارتفاع سر یا بالا تر ببرید .

مواردی که باید روی آنها تمرین کنید:

- مستقیم کردن دستها .
- بالا بردن سرین با حرکت یکنواخت و پیوسته.
- در هنگام فشار دادن دستها به روی دوشک پاها بالاتر از دوشک نگهداشته می شوند.

اتلتیک خفیفه

تعداد دروس	**۸**
صنف	**اول**
نظری	۱
عملی	۷



راه رفتن

۱. رفتار عادی
۲. آموزش طرز دوش ها
۳. دوش در فاصله ۱۰-۱۵ متر در سر کی که عرضش ۳۰-۴۰ سانتی متر باشد.
۴. دوش عادی ۱۵-۲۵ متر به تمپ متوسط (از ۶۰ متر تجاوز ننماید)

تمرینات دوش

۱. حرکت پا ها در حالت دوش به طرف پیشرو
۲. حرکت پای در حالت دوش به طرف عقب
۳. دوش با جمپ در فاصله کوتاه

آموزش طرز اجرای جمپ

۱جمپ از بالا به پایین (۲۰ – ۴۰ سانتی متر) بعد از حالت دوش به حالت جابه جا
۲. جمپ از پایین به بالا (۱۵-۲ سانتی متر)
۳. جمپ از حالت نشسته (۴-۶ مرتبه) به فاصله کمتر از ۴ متر

آموزش پرتاب اشیا (توپ هفت پوسته)

۱. پرتاب توپ بدون هدف
۲. پرتاب توپ به هدف

اتلتیک خفیفه (تاج سپورت ها)

اتلتیک خفیفه یکی از وسایل اساسی و مهم تربیت بدنی است که دارای تمرینات حیاتی، مانند: رفتار ها، انواع دوش ها یا خیز ها ، پرتاب ها و سپورت چند گانه میباشد .

اتلتیک از کلمۀ یونان قدیم (اتلیزتس) گرفته شده است که در مفهوم زبان یونانی تمرین و مبارزه معنی میدهد. یونانی ها کسانی را که در مسابقات با قوۀ جسمانی از خود برازنده‌گی نشان میدادند (اتلیت) مینامیدند. اما در عصر حاضر اتلیت شخصی را گویند که از نظر ساختمان جسمی خوب رشد یافته و نیرومند باشد. و در یکی از رشته های اتلتیک حصه گرفته، دارای نتایج باشد.

شعبات اتلتیک خفیفه

۱. رفتار سپورتی
۲. انواع دوش
۳. خیز ها
۴. پرتاب ها
۵. سپورتهای چند گانه

هر کدام از این رشته ها به شعبات جداگانه تقسیم گردیده است. از تمام رشته های اتلتیک خفیفه به خاطر تندرستی، صحت و سلامتی بدن ورفع نا رسایی های جسمانی استفاده به عمل می آید.

تاریخچه مختصر اتلتیک خفیفه

تمرینات همچو دوش ها ، پرتاب ها و خیز ها در جوامع بشری در طول مراحل تکاملی انسانها در خلال فعالیت های روزانه مربوط بوده است، زیرا انسان ها هنگام مبارزه با طبیعت مجبور گردیده اند که فاصله های زیادی را با دوش طی کنند، از موانع عبور نمایند،سنگ بیندازند و برای ادامۀ حیات مبارزه نمایند. اجرای مهارتهای حیاتی از قبیل پرتاب ها (تیر اندازی) یا تیر و کمان، شمشیر بازی، کشتی گیری و ... نزد ملت ها و اقوام روز گاران گذشته موجود بوده است.

هر گاه ما به تاریخ نظر اندازیم، تمرینات اتلتیک خفیفه از زمانه های قدیم مروج بوده اما در اثر تکرار تمرین تحول در ماهیت و نتایج آن بیشتر از پیش آشکار گردید. قبل از دیگر ممالک، نخستین مسابقۀ آن در سال ۱۸۳۷ بین محصلین کالج (شهر ریکسی) دویدن در فاصله ۲ کیلومتر صورت گرفت و در سال۱۸۵۱ خیز دور و خیز بلند شامل پروگرام مسابقات گردید.

سوالات

۱. حرکات جسمی را می شناسید؟
۲. کی می تواند دو تمرین را کار نماید؟

۳. چرا ما تربیت بدنی را به حیث یک مضمون می خوانیم؟
۴. تمرینات اتلتیک خفیفه چرا حیاتی میباشند؟
۵. کی می تواند بگوید که اهمیت و ارزش اتلتیک خفیفه چیست؟

اجزای اتلتیک خفیفه

- دویدن با قامت درست
- تناوب در هنگام دویدن (هر گاه فاصله ۱۰۰ متر باشد ۲۰ متر دویدن ۱۰ متر رفتار عادی).
- دویدن از حالت مختلف (ایستاده نشسته).
- دویدن سریع (دویدن ها به اشکال انفرادی، جوره یی و گروپی به فاصله ۳۰ متر).

مکلفیت ها

استادان تربیت بدنی مکلف اندکه تدریس نمایند و شاگردان مکلف اند طبق هدایت و محتویات درسی به طور مکمل آن را اجرا و عملی نمایند.

شاگردان مکلف اند

- اجرا نمودن قطار نظر به هدایت (از یک قطار به چند قطار)
- اجرا نمودن و ایستاد شدن حالت اساسی بدن قبل از آغاز تمرین (حالت تنه، سر، دست و پا) دانستن تمرینات کمپلکس جمناستکی و اجرا نمودن آن در هنگام رفتار و دویدن حفظ درست توازن حالت بدن

درس نمونه

عنوان: دویدن

وقت: (۴۵ دقیقه)

اهداف : رشد سرعت در شاگردان.

اصطلاحات جدید: تمپ

روش تدریس: تمثیل، اجرای تمرین به شکل گروپی

مواد ممد درسی:

جریان درس:

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	احوالپرسی، منظم ساختن شاگردان، حاضری، از چند شاگرد بخواهید که وظیفهٔ خانه گی خود را عملاً به همصنفان تمثیل نمایند. درس گذشتهٔ را با چند پرسش ارزیابی نمایید؛ مثال: ۱- به چند شکل دویده می توانید؟ ۲- کی ها می توانند جوره یی دوش کنند؟ برای ایجاد انگیزه سوالهایی را از شاگردان بپرسد؛ مثال: ۱- دوش در بدن ما چه تأثیر دارد؟ برای شاگردان گفته شود که درس امروز ما دویدن یا (دوش) است. تمرینات برای آماده گی بدن یعنی نرمش وجود از ورق عمومی پلان انتخاب و عملاً اجراء گردد.	- چند شاگرد به همصنفان کار خانه گی را تمثیل می کنند. - چند شاگرد دست بلند کرده به سوالها جواب می دهند. - شاگردان فکر می کنند و جواب می دهند. - شاگردان دقیق متوجه می باشند و تمرینات نرمش را اجرا می کنند.
۲۰ دقیقه	شاگردان را به گروپهای منظم تقسیم نمایید: گروپها از (۸-۱۰) نفر زیاد تر نباشد و فاصله بین شاگردان حد اقل دو قدم باشد. برای اینکه دوش درست اجرا گردد بهتر است فاصله معین برای شاگردان در نظر گرفته شود و تخنیک های لازم آموزش داده شود. در صورت داشتن غلطی آنها را کمک و رهنمایی نمایید. از دو شاگرد بخواهید که مقابل هم صنفان رفتار عادی و دوش را با فاصله یی که کمتر از ۴۰ متر باشد انجام دهند	- شاگردان این تمرین را عملاً به شکل گروپی انجام می دهند. - شاگردان این تمرین را به شکل جوره یی انجام می دهند.
۶ دقیقه	احیای مجدد: از شاگردان بخواهید که تمرینات برای رفع خسته گی تمرینات و فعالیتهای زیر را انجام بدهند. (تنفس دادن، متوجه ساختن شاگردان به درس آینده و پرسش ها)	- شاگردان به این هدایات عمل می نمایند.
۳ دقیقه	**ارزیابی** جهت اطمینان خود از یاد گرفتن درس سوالهایی آتی را بپرسد: ۱. کی می تواند تمرین دوش و راه رفتن عادی را عملاً اجرا کند؟ ۲. کی می تواند بگوید دوش چند قسم است؟ ۳. از آموختن درس جدید چه احساس کردید؟ ۴. آیا بعضی مواقع در زنده گی روزانه تمرین دوش را اجرا می توانید؟	- چند شاگرد دست بلند کرده جواب می دهند. دوش تیز، آهسته شاگردان احساس خوشی و دلچسپی به درس نشان می دهند. شاگردان دست بلند نموده جوابهای مختلف می دهند.
۱ دقیقه	**کارخانه گی** معلم محترم نظر به لزوم دید محتوای درس وظیفهٔ خانه گی بدهد.	

دویدن(دوش)

هدف: رشد سرعت و به سرعت به هدف رسیده بتوانند.

آموزش تخنیک درست دویدن به شکل ساده و آسان، عمل بسیط و ساده نیست بلکه کار و زحمت بیشتر تقاضا مینماید. بهتر آنست که در صنف اول آموزش تخنیک دویدن به شکل گروپی اجرا گردد (گروپها از ۱۰ – ۸ و فاصله بین شاگردان حد اقل دو قدم باشد)



شکل ۱

برای اینکه دوش به صورت درست اجرا گردد، بهتر است در سرک که طول آن ۱۰ الی ۲۰ متر و عرض آن برای فی نفر یک متر تلقی گردد و بعد به شکل تدریجی طول آن افزایش پیدا نماید دوش صورت گیرد.
غلطی جزیی را که در جریان دوش به مشاهده میرسد در اثرقومانده میتوان رفع ساخت و هر گاه غلطی مکمل به مشاهده رسید تمرین قطع دوباره توضیح، تمثیل و بعد اجرا گردد.

نظر به قومانده استاد شاگردان فاصله های معین را با تمپ متوسط دوش انجام دهند بعد از آنکه دویدن را شاگردان به صورت درست فرا گرفتند میتوان به طور عملی آن را تکرار نمود. درصورت امکان هر گاه تمرینات توام با موزیک اجرا گردد، نتایج بهتر به دست میآید.
در فاصله بین رفتار عادی و دویدن باید وقت کم را در بر گیرد. دویدن برای شاگردان صنف اول مجاز نیست تا فاصله بعید را طی نمایند و نباید از ۶۰ متر تجاوز نماید.
سوال: دویدن در بدن ما چه تأثیر دارد؟

اهداف اساسی این تمرینات

تربیه نمودن درست و اساسی رفتار عادی، دور خوردن ها به شکل تدریجی تمرین طوری انتخاب گردد که از یک طرف شاگردان زود گرم آیند و از طرف دیگر ممد بخش های دیگر درس باشد.

تمپ[1] حرکت به صورت تدریجی افزایش پیدا نماید و بعد توسط استاد قوماندۀ لازم داده شود.

در هنگام تمرین آموزش تنفس برای شاگردان وا نمود گردد در تبادله قدم بعد از دویدن فاصله ۱۵-۲۰ متر بار دوم با قدم های وسیع و سریع از طرف استاد داده شود.

در جریان تمرین غلطی ها مراقبت گردد.

پلان درسی مضمون تربیت بدنی برای صنف اول مکتب (   )

وظایف:

تاریخ   /   /   /

۱. آشنا ساختن شاگردان با رفتار — وقت د رس ۴۵ دقیقه

۲. آموزش دوش عادی — محل درس میدان ورزشی

شماره	محتویات درس	وقت	رهنمای میتودیکی	سامان و لوازم
I	بخش آماده گی درس ۱- صف آرایی ، رسم و تعظیم، راپور ۲- حاضری، ابلاغ موضوع درس اجرای گرځها شناخت دست راست و چپ رفتار ها الف – رفتار بالای پنجه ها ب – رفتار بالای کُری پا ها ج – رفتار عادی تمرینات نرمش الف – ح – ۱ دست ها به کمر پاها برابر به شانه باز حرکت کردن به شماره(۱) به طرف چپ به شماره (۲) به طرف راست به شماره (۳) به طرف چپ به شماره (۴) حالت اول ب – ح – ا حالت تیارسی به شماره (۱) دست راست بالا به شماره (۲) دست چپ بالا به شماره (۳) دست را پایین به شماره (۴) دست چپ پایین ج – ح – ا حالت تیار سی دست ها به کمر به شماره (۱) حالت نشسته دستها به پیشرو به شماره (۲) حالت ایستاده دستها	۵- ۱۰ دقیقه ۲ دقیقه ۱-۲ دقیقه ۱۰ متر ۱۲ متر ۱۰ متر ۲-۳ دقیقه	شاگردان در یک صف قرار دارند آهسته با دقت شاگردان به صورت یک صف استاد باشند سر بلند ، تنه مستقیم به تیپ آهسته شاگردان به شکل دایره یی ایستاده با شند	ضرورت نیست

II	به کمر	۳-۴ دقیقه	شاگردان به دو صف ایستاده باشند	
III	قسمت اساسی درس (۲۵ – ۳۰) دقیقه ارزیابی درس گذشته آموزش دوش عادی الف – تشریح تخنیک دویدن به صورت مختصر ب – تمثیل توسط استاد ج – اجرا نمودن تخنیک دویدن بالای شا گردان بخش ختم درس (۳-۵) دقیقه تمرینات برای احیای مجدد تنفس دادن وظایف خانه گی، متوجه ساختن شاگردان به درس آینده و مرخص نمودن شاگردان (خدا حافظی)	۲- ۳ دقیقه ۱ دقیقه ۱ – ۲ دقیقه ۱ دقیقه	توسط شاگردان غلطی شاگردان را معلم متوجه باشد شا گردان به دو گروپ تقسیم میشوند	

نوت: ح – ا – حالت اساسی بدن

ترتیب کنندهٔ (   )

جمپ

حالت بدن در هنگام جمپ طوری باشد که پای چپ پیش و پای راست به عقب بالای پنجه قرار گیرد از همین حالت جمپ آغاز میگردد (با مانع و یا بدون مانع) در این هنگام دست ها از عقب به طرف پیش رو بالا و با قوهٔ بیشتر و تکان هر دو پا به طرف پیش رو جمپ صورت میگیرد.

جمپ ها : جمپ از بالای ریسمان

1. ازحالت جا بجا جمپ به اشکال مختلف

نخست شاگردان از حالت جابجا به طرف بالا جمپ را آغاز مینمایند. طوریکه در هنگام جمپ پاها از زانوکمی قات گردد بعد از بالای ریسمان که دوانجام آن توسط دیگرشاگردان محکم و به ارتفاع ۲۰ یا ۳۰ سانتی متر باشد از بالای آن توسط جمپ عبور نمایند در هنگام جمپ بیشتر در وضع جسم به حالت نورمال و سیستم تنفسی توجه گردد .

۲- (۲-۳) جمپ نسبت به ارتفاع بیشتر و بعد ارتفاع نظربه توان شاگردان بیشتر گردد در هنگام حرکات نزدیک شدن به ریسمان جمپ و به زمین تماس نمودن تمام حرکات به طور جدی تعقیب گردد.

۳- به ارتفاع پایین از حالت نشسته جمپ نموده بعد ارتفاع زیادتر گردد به همین ترتیب این ارتفاع ۴ الی ۶مرتبه تکرارشود.

۴ - جمپ توسط دو پا: این تمرین میتواند به شکل مسابقه یی و احساساتی اجرا گردد؛ طور مثال: کی میتواند فاصله ۱۰ الی ۱۵ متررا با سرعت به وقت کم جمپ نماید و یا اینکه فاصله معینه را با کمترین تعداد جمپ به سر رساند .
در صورت اول جمپ ها سریع اجرامیگردد که این عمل باعث رشد سرعت و تقویه عضلات پاها در شاگردان میگردد .

در صورت دوم با قوه بیشتر میتواند جمپ نماید که هدف از این جمپ فاصله بیشتر دریک حرکت و یا جمپ صورت بگیرد این تمرینات برای اجرای تخنیک جمپ کمک مینماید در تمرینات فوق از بالای ریسمان که طول آن بیشتر باشد شاگردان میتوانند به شکل گروپی تمرین را اجرا نمایند.

اجرانمودن تمرینات به اشکال زیر میباشد:

۱. جمپ از بالای ریسمان که از حالت جابجا صورت میگیرد، بلندی ریسمان باید ۱۰ الی ۱۵ سانتی متر باشد.
الف: شاگردان در قسمت مرکزی مقابل ریسمان قرار میگیرند طوریکه پاها از زانو کمی قات گردد و توسط دوپا از بالای ریسمان جمپ نمایند. زمانیکه به زمین تماس مینمایند پاها قات گردیده و بالای پنجه ها می ایستند.
ب: شاگردان از پهلوی ریسمان ۲و ۳ بار جمپ مینمایند.

۲- جمپ از بالای ریسمان در صورتی که شاگردان در مقابل ریسمان قرار گرفته و ریسمان در حالت تحرک باشد جمپ ۳ الی ۵ مرتبه تکرار گردد.

تمرینات
از حالت قدم (حرکت) در حالی که ریسمان در حرکت باشد جمپ نموده می تواند یک نفری یادونفری سه نفری که دست هارااباهم بگیرند اجراگردد. امکان دارد که ریسمان نزدیک یا دور گردد شاگردان باید در این هنگام جمپ را با دقت زیاد اجرا نمایند .

جمپ از بالای ریسمان در حالت دوش

هدف: رشد سرعت و توانمندی عبور از موانع

جمپ درشرایط مختلف که به تدریج ارتفاع آن پنج پنج سانتی متر بلند می گردد، جمپ از بالای ریسمان در صورتی که وضعیت دست ها به اشکال مختلف قرار گیرد؛ طور مثال: در هنگام دویدن دستها بالا به جناح پایین جمپ از حالت دویدن درصورتی که ریسمان به شکل دایره یی در حرکت باشد .

شاگردان به دوگروپ جداگانه تقسیم شده دوگروپ به لین های معین ایستاده شده در مقابل هم به فاصله ۵ الی ۱۰ قدم دور تر از نفر هایی که ریسمان را به دست دارند و آن را به شکل دایره یی در حرکت آورده اند در عقب هر گروپ خط به فاصله معین رسم میگردد به هدایت معلم هر گروپ سعی مینمایند تا بدون تماس به ریسمان از بالای آن جمپ نمایند و در اخیر خط اخذ موقع نمایند برنده اعلان میگردد .

سوال ها

۱- چطور جمپ نماییم کسی چیزی گفته میتواند؟

۲- به کدام پای جمپ بهتر است؟



شکل ۱

تمرین با ریسمان کوتاه

هدف: رشد سرعت، نرمش و ملایمی بدن

بعد از این که شاگردان جمپ را از ریسمان طویل آموخت جمپ از بالای ریسمان کوتاه آموخته شود طول ریسمان کوتاه باید به اندازه خواهش شاگرد باشد بهتر آنست که طول ریسمان زیر کف پا طور قرار گیرد که پاها موازی به شانه دست ها قات تقریباً به زاویهٔ قایمه ریسمان را به دست گیرند.

۱. ریسمان را به طرف پیش رو بالای پنجه های پا گذاشته و بتوانند آن را به طرف بالا به عقب به شکل دایره یی چرخ دهند و زمانیکه از عقب نزدیک پا ها میرسد با جمپ از بالای ریسمان عبور نماید.

۲. جمپ بالای اشیای نرم (دوشک جمناستیک – سرمه ریگ)

الف- جمپ توسط یک پا

ب – جمپ توسط دوپا

ج – جمپ از حالت دوش (به فاصله کم)

سوال ها

۱- چطور جمپ نماییم کسی چیزی گفته میتوا ند؟

۲- کی گفته میتواند به کدام سرعت جمپ نماییم؟



شکل ۱

جمپ دور با دوش

هدف: شاگردان صورت درست جمپ نمودن را بیآموزند.

در صنف اول هدف اساسی آن است که شاگردان جمپ را به صورت درست انجام دهند برای اجرای جمپ زمین نرم در نظر گرفته شود و یا این که بالای اشیای نرم و الستیکی صورت گیرد و فاصله جمپ نیز تعیین گردد برای اجرای جمپ قدم ها باید آزاد و بالای پنجه های پا دوش صورت گیرد.

هنگام جمپ پای که توسط آن جمپ صورت میگیرد باید کم قات و بعد با قوه خود را به طرف پیش رو به بالا حرکت داده و زانوی پای دیگر در فضا حالت نیم قات را داشته باشد.

دست ها در هنگام جمپ حالتی را به خود می گیرند که در حالت دوش به خود اختیار نموده هنگامی که نزدیک به زمین میگردد پایکه توسط آن جمپ صورت گرفته بود خود را به پای پیش رو نزدیک میسازد و خود را به تماس زمین آماده میسازد و در هنگام تماس به زمین حالت دستها به شکل موازی به طرف پیش رو مستقیم قرار میداشته باشد آن هم به منظور اینکه بعد از تماس به زمین به عقب شاگردان بیفتد.

سوالها:

۱-کی گفته میتواند که گاهی شما جمپ نموده اید؟

۲- کی میتواند درست جمپ نماید؟



دوش



جمپ



فرود آمدن به زمین

بخش بازیهای حرکی و عنعنه یی

تعداد دروس	بازیهای عنعنه یی	۸
صنف		اول
نظری		۱
عملی	بازیهای حرکی	۱۰

انواع بازیهای حرکی و عنعنوی

- خزیدن
- المپیک
- شکار روباه
- دقت
- ربودن توپ
- مرغ و پشک وحشی
- باران و شاگردان چالاک
- بازی یک لنگه
- ریسمان بازی
- تار تار طیاره

نوت: بازیهای محلی نظر به مناطق، و سایل و استعداد شاگردان مدنظرگرفته می شود.

اگر بازیهای حرکی ذکرشده فوق در آن مناطق نباشد استاد محترم می تواند از بازیهای محلی همان منطقه که به آن آشنایی دارد انتخاب و اجراء نماید.

بازی های حرکی (بازیچه)

وسایل تربیت بدنی خیلی زیاد و گوناگون است که از آن جمله، بازیها یک وسیلهٔ مهم و خوب تربیت بدنی به شمار میروند . بازی های حرکی (بازیچه) ؛مانند: سایر پدیده های اجتماعی در زنده گی انسان ها تاثیرات مثبت وارد نموده با رشد و انکشاف جسمی وذهنی شاگردان سروکار دارد.

اینکه بازی های حرکی (بازیچه) چه وقت به وجود آمده است کدام تاریخ دقیق وجود ندارد اما آثار قدیم نشان میدهد که بازیچه ها تقریباً ده هزار سال قبل از عصر حاضر وجود داشته و مورد استفاده قرار میگرفتند. بازیهای قدیم نظر به امروز خیلی ساده بوده و وسایل آنها نیز ساده بود.

با ترقی و پیشرفت اجتماع وسایل بازی نیز تغییر کرده و باعث بوجود آمدن بازی های جدید گردیده که در ممالک مختلف جهان به اقسام گوناگون مورد استفاده قرار میگیرد که در حقیقت بقایای همان بازی های قدیمی است .

بازی ها عبارت از یک سلسله اعمال رهبری شده است که مرام آن نایل شدن به اهداف که قبلاً تعیین شده است ، میباشد.

بازی های مروج یک محیط نمایانگر رسوم و عادات همان محیط است. در بازی ها انسان همان فرحت و خوشی را احساس میکند که به آن ضرورت دارد و همچنان در جریان بازی ها با اشیأ و موانع روبه رو میشود ، راجع به زنده گی معلومات بیشتر حاصل نموده و افکارش نیز انکشاف مینماید ، زیرا رشد و انکشاف ذهنی مربوط به فعالیت و ابتکار انسان میباشد.

اولین سعی و کوشش طفل برای بازی کردن به همان چیزی میباشد که جلب توجه وی قرار می گیرد . از این رو ممکن اولین محتویات بازی او تقلید از فعالیت های ساده یی که از والدین آموخته است، باشد و به مرور زمان طفل هر قدر بزرگتر میشود و تجارب زیاد حاصل مینماید به همان اندازه محتویات بازی نیز مشکلتر شده میرود؛ مثلاً: بازی های گروپی و فعالیت مشترک بازیکنان و تکتیک های بازی انسان را وادار میسازد تا خوب تر وعمیق تر فکر کند.

به این ترتیب پیچیده‌گی حرکات و فعالیت های بازی به دقت و غور بیشتری آن راجع به فکر کردن در انکشاف جسمی و ذهنی شاگردان خیلی موثر ثابت میگردد.

بازی های حرکی در کشور عزیز ما نیز سیر طولانی تاریخی را سپری نموده است ، در آریانا ی کهن حرکات مختلف جسمی مورد استفاده قرار میگرفت . آریاییان به این عقیده بودند که افراد جامعه باید قوی و نیرومند و جدی تربیه گردند این اهداف بدون تمرینات جسمی نا ممکن بود.

امروز مشاهده میکنیم که در قسمت های مختلف کشور عزیز ما بازیهای حرکی
(بازیچه ها) متعدد وجود دارد که شاگردان به آنها مبادرت میورزند.

برای تدریس موفقانهٔ بازی ها معلم باید نکات آتی را در نظر بگیرد

۱. انتخاب بازی
۲. آماده ساختن جای و لوازم
۳. تنظیم بازی کننده گان
۴. توضیح بازی
۵. رهنمایی بازی
۶. نتیجه و ارزیابی ختم بازی

درس نمونه

عنوان: خزیدن

وقت:۴۵ دقیقه

هدف: رشد رقابت های سالم و چالاکی در شاگردان.

محل بازی: میدان مکتب

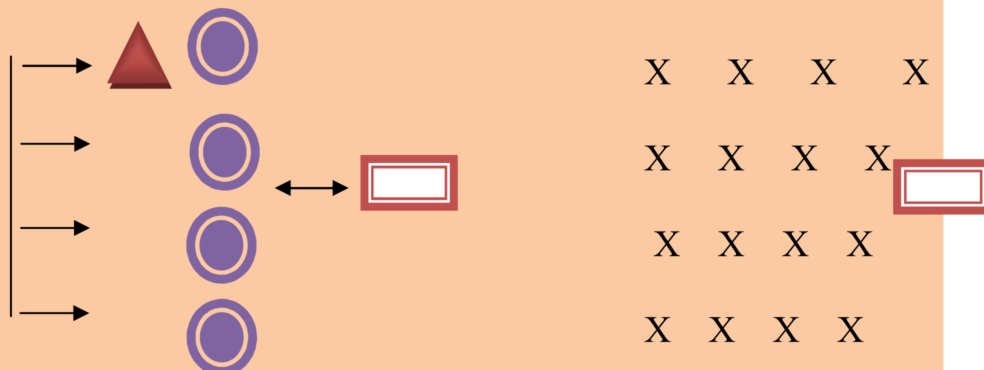
وسایل: ضرورت نیست

روش تدریس: تمثیل، کارگروپی

طریقهٔ بازی:

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	- احوال پرسی و تنظیم شاگردان، پرسش کار خانه گی و از چند شاگرد جهت ارزیابی درس گذشته سوالهایی را بپرسد. - برای ایجاد انگیزهٔ از شاگردان سوالهایی پرسیده شود؛ مانند: ۱- کدام بازی ها را خوش دارید؟ ۲- کی می تواند طریقه یک بازی را بگوید؟	- چند شاگرد کار خانه گی خود را تمثیل می کند - چند شاگرد دست بلند کرده به پرسشها جواب می دهند. ۱-شاگردان جوابهای مختلف می دهند. ۲-تار، تار طیاره، خزیدن و ......
۲۰ دقیقه	- بعداز جوابهای شاگردان، برای آنها گفته شود عنوان درس جدید (خزیدن) است. - نخست برای شاگردان فهمانده شود که حرکات وقتی قابل محاسبه است که از علامه عبور کرده و آن را بیجا نسازد. تا وقتی که در باز گشت به دست نفر دوم نزند نفر دوم باید حرکت نکند، در هنگام خزیدن یعنی نشسته حرکت نمودن شاگردان حق ندارند ایستاده شوند. احیای مجدد: شاگردان برای رفع خسته گی احیای مجدد شوند. - ارزیابی: معلم صاحب محترم جهت اطمینان خود از شاگردان پرسشها نماید.	- شاگردان به سخنان معلم گوش فرا می دهند و دقیق می شوند. - شاگردان با دقت و چالاکی بازی را تمثیل می نمایند. - شاگردان تمرینات احیای مجدد را انجام میدهند
۶ دقیقه	۱- کی میتواند زود تر فاصله طی شده را به خزیدن طی نماید؟ ۲- کی میتواند زود تر به صنف برود؟	
۴ دقیقه	۳- آیا از اجرای بازی های امروز لذت بردید؟ **کار خانه گی:** نظر به لزوم دید هر درس وظیفه خانه گی داده شود.	- شاگردان دست بلند کرده جواب های مختلف ارائه میدارند.

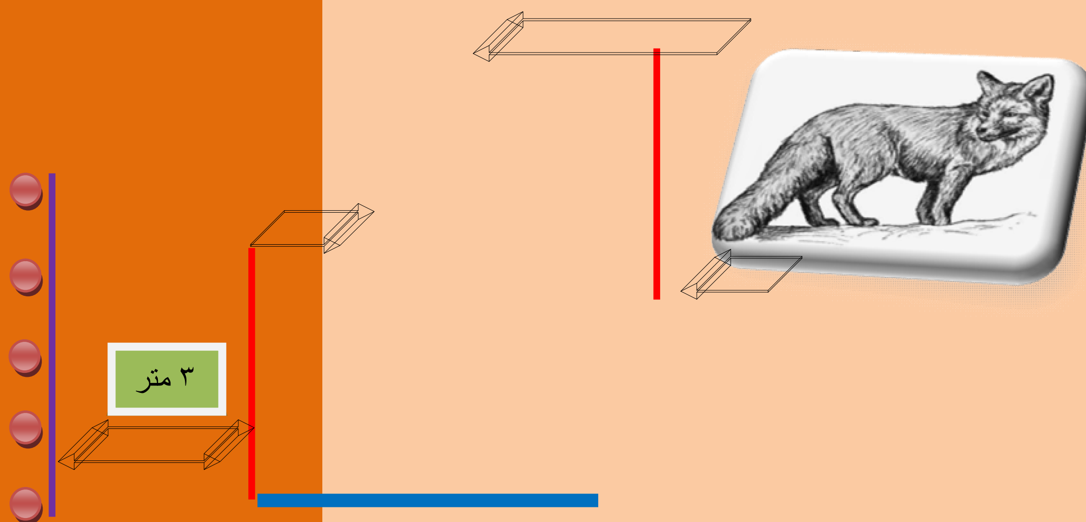
خزیدن

هدف:رشد رقابت های سالم و چالاکی در شاگردان	
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد:**۲۰ – ۳۰ نفر
طریقهٔ بازی: شاگردان بطور مساویانهٔ به سهٔ الی چهار گروپ تقسیم میگردند. هر شاگرد از محل شروع یعنی عقب خط نشسته به طرف پیشرو به فاصله ۱۰ متر را به خزیدن آغاز و دوباره بعد از عبور از علامه، بازگشت می نماید هر گروپ که به سرعت با وقت کم وظایف را انجام دهند برنده شناخته می شود. 	**وسایل:** ضرورت نیست
مقررات: حرکات وقتی قابل محاسبه است که از علامه عبور کردهٔ و آن را بی جا نسازد. - تا وقتی که در باز گشت به دست نفر دوم تماس نکند، نفر دوم حرکت کرده نمی تواند. - در هنگام خزیدن یعنی نشسته حرکت نمودن، شاگردان حق ندارند ایستاده شوند.	
هدایات میتودیکی:تمام حرکات به درستی انجام یافته و به اشتباهات نمره داده نمی شود.	

المپیک

هدف: قپ نمودن و کسب مهارتها	**وقت:۴۵ دقیقه**
محل بازی: میدان ورزشی	**تعداد: ۱۰ – ۲۰ نفر**
طریقهٔ بازی: شاگردان به دو گروپ تقسیم میشوند و دو قطار مقابل هم را به فاصله چهار متر تشکیل میدهند توپ را به یک دیگر انداخته بازی را ادامه میدهند. هر گاه در جریان بازی توپ از دست کسی به زمین تماس نماید آن شخص از بازی خارج شده و پنج نمره را از دست میدهد یعنی تیم مقابل پنج نمره را کسب مینماید. در اخیر هر تیم که سی نمره را اولتر به دست آورد برنده شناخته میشود.	**وسایل:** یک عدد توپ هفت پوسته
مقررات: شاگردان داخل میدان چهار متری نگردند.	
هدایات میتودیکی:توپ از مقابل سینه به یک دست یا دو دست پرتاب گردد.	

شکار روباه

هدف: رشد فکری، ذهنی توانایی شاگردان و علاقه مندی آنان	
	وقت: ۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد:** ۱۰ الی ۱۵ نفر
طریقهٔ بازی: شاگردان به گروپ های ۱۰ الی ۱۵ نفری تقسیم میگردند و از هر گروپ دو نفر به حیث روباه تعیین میگردند. شاگردان در عقب یک خط به فاصله ۱۰ متر دور از روباه اخذ موقع می نمایند. بعد از اشارهٔ معلم روباه از خط عبور نموده و به گردش می پردازد و به طرف شاگردان نزدیک میشود به اشارهٔ دوم شاگردان روباه را تعقیب می نماید و روباه را در ساحهٔ شکار دستگیر می نمایند. در صورت دستگیری جا های شان عوض میگردد و بازی ادامه میابد. 	**وسایل:** ضرورت نیست
مقررات: روباه مکلف است تا به هدایت معلم به طرف شاگردان حرکت نماید.	
هدایات میتودیکی: نظر به سگنل(هوشدار) یا هدایت معلم روباه دستگیر گردد.	

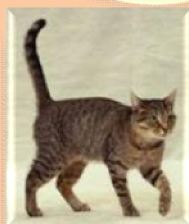
دقت

هدف: رشد تمرکز فکری و دقت شاگردان	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: صحن مکتب	**تعداد:** غیر محدود
طریقهٔ بازی: شاگردان همه شامل یک گروپ بوده و از طرف رهنما حرکات مختلف جسمانی اجرا میگردد اما یک حرکت؛ طور مثال: دست راست بالا منع قرار داده میشود در هنگام حرکات مختلف هرگاه معلم میگوید دست راست بالا و شاگردان آن را اجرا مینمایند از بازی اخراج میگردند بازی تا وقتی ادامه پیدا می کند تا یک نفر باقی بماند.	**وسایل:**
مقررات: تمام شاگردان مجبور استند تا حرکات معلم را تعقیب و اجرا نمایند. به استثنای حرکت منع شده.	
هدایات میتودیکی: تمرینات متنوع اجرا گردد.	

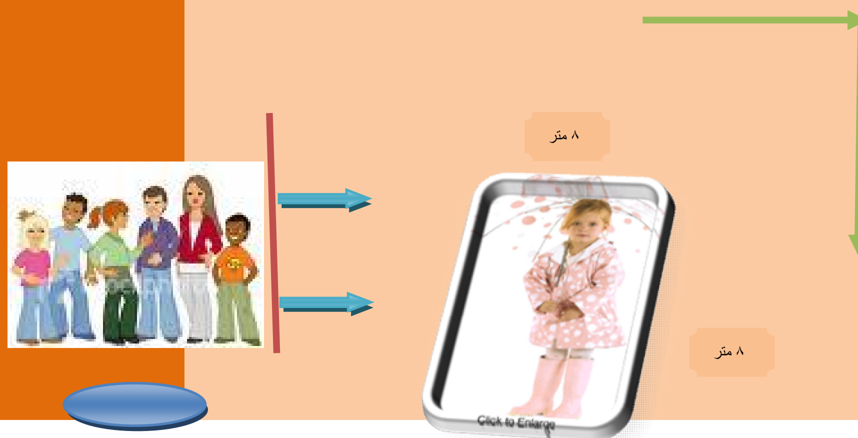
ربودن توپ

هدف:رشد مهارت و سرعت در شاگردان	
محل بازی: میدان مکتب	**وقت:۴۵ دقیقه**
محل بازی	**تعداد: غیر محدود**
طریقهٔ بازی: یک نفر به حیث نماینده تعیین گردیده و دیگر شاگردان یک دایره را تشکیل میدهند و در حرکت میباشند. نماینده با چشم بسته در داخل دایره قرار گرفته و یک توپ در عقب وی گذاشته میشود و از یک الی ده شمار میکنند ،همینکه شماره را اعلان می نماید، شاگردی که نزدیک توپ قرار دارد توپ را گرفته فرار می نماید و نماینده هم به تعقیبش می پردازد. اگر او را تماس کرد، وی نماینده جدید میشود.	**وسایل: : یک عدد توپ**
مقررات: - شاگردان به یک سمت حرکت کرده مزاحم یک دیگر نمیگردند. - نماینده حق دارد در ساحه محدود دزد را دستگیر نماید. - نماینده حق ندارد خارج از ساحه میدان دزد را دستگیر نماید.	
هدایات میتودیکی: - ساحه میدان نظر به سرعت و استعداد شاگردان تعیین گردد. - نماینده تبدیل گردد بعد از هر بازی.	

مرغ و پشک

هدف: دقت و سرعت ، چالاکی در شاگردان رشد یابد.	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد: غیر محدود**
طریقهٔ بازی:از طرف رهنما یک شاگرد به نام مرغ و یک شاگرد دیگر به حیث پشک انتخاب میشوند دیگران چوچه های مرغ را تشکیل میدهند. مرغ چوچه هایش را میترساند تا در مقابل پشک محتاط و همیش نزدیک مادر در گردش باشند اما پشک سعی می نماید تا چوچه ها را غافلگیر کرده برباید.     	**وسایل: ضرورت نیست**
مقررات: - مادر چوچه ها میتواند از چوچه ها مراقبت نماید. - در صورت تماس پشک با چوچه ها شاگردان از بازی خارج شوند.	
هدایات میتودیکی: سعی شود تا شاگردان آزادانه حرکت نمایند و در گردش باشند مرغ و پشک عوض گردند تا به دیگران نیز وظایف سپرده شود.	

باران و شاگردان چالاک

هدف: رشد سرعت، چالاکی در شاگردان	
محل بازی: میدان که از ۱۰ – ۲۰ متر کمتر نباشد.	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: از طرف رهنما یک شاگرد به حیث باران انتخاب میگردد باران در مرکز میدان اخذ موقع مینماید. دیگر شاگردان در خانه پراگنده میشوند باران صدا می زند شاگردان شما از باران نمی ترسید ؟ شاگردان جواب میگویند ما از باران نمی ترسیم در ین وقت شاگردان با سرعت ساحه را عبور می نمایند و در عین حال باران می گوید تا شاگردان را دستگیر نمایید به همین ترتیب بازی ادامه می یابد تا باران چند تن را دستگیر نماید. 	**وسایل:** ضرور نیست
مقررات: - وقتی شاگردان می گویند ما از باران نمی ترسیم تمام شاگردان مجبور اند از ساحه باران عبور نمایند. - هیچ کس حق ندارد در خانه باقی ماند. - شاگردان حق ندارند از ساحه خارج از باران عبور نمایند.	
هدایات میتودیکی: تمام شاگردان باید ساحه میدان را عبور نموده و باران به شاگردان تماس نماید باید از باران خارج گردند و بعد از یک دور بازی ، باران عوض گردد.	

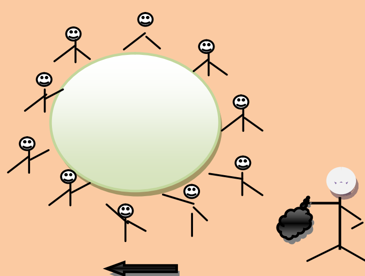
بازیچهٔ یک لنگه

هدف: سرعت و چالاکی	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد:** محدود نیست
طریقهٔ بازی:دو تیم تعیین میشود یک مسافه را معلم تعیین میکند وخط کشیده یعنی از خط مرکزی میباشد . تیم ها یعنی از هر دو تیم نماینده ها پیش آمده و سرخط ایستاده شده مسافه تعیین شده ۱۰ متری یک پای خود را محکم گرفته و یک لنگه مسافه را طی میکند تیمی که به زودترین فرصت مسافه تعیین شده راطی نمود مقام اول را حایز میشود.	**وسایل:** ضرور نیست
مقررات: توسط یک دست یک پای محکم گرفته شده دست رها نگردد و یا پاییکه بلند است به زمین تماس ننماید.	
هدایات میتودیکی: تقدیر و تشویق از شاگردان صورت گیرد.	

ریسمان بازی

هدف: سرعت و چالاک	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: صنف و یا میدان مکتب	**تعداد:**
طریقۀ بازی: شاگردان در یک صنف جمع شده و شماره ۱-۲ را حساب کرده، شاگردان شماره (۱) یک گروپ شده و شاگردان شماره (۲) گروپ دوم شده و از هر دو گروپ یک یک نفر پیش آمده به ریسمان بازی می پردازد فرد هر تیم که زیادتر با ریسمان بازی کرده بتواند برنده میشود. بازی به همین ترتیب به پیش میرود در اخیر هر تیمی که زیادتر ریسمان بازی کرده بتواند برنده ومقام اول را حایز میگردد. از تیم برنده باید تقدیر و قدر دانی صورت گیرد.	**وسایل:** یکدانه ریسمان ۲ متره و یا دو دانه ریسمان
مقررات: - جمپ توسط پای ها صورت گرفته و میتواند توسط یک پای و یا هر دو پای عملی گردد.	
هدایات میتودیکی: - با ید متوجه به قامت درست بود.	

تار – تار طیاره

هدف: سرعت، چالاکی ، دقت	
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد:**
طریقۀ بازی: این بازی دخترانه میباشد تمام دختران به دور حلقه می نشینند و یک نفر دورا دور حلقه می چرخد و می خواند"آسمان پر ستاره " دیگران در جواب اش میگویند "میده – میده می باره. نفر اول می پرسد جادوگر در خانه است؟ دیگران جواب میدهند نی نی .همان طوریکه بازیکن اول دورا دور دایره می چرخد به خواندن ادامه میدهد.ناخنکم شکسته جور می کنم جور نمیشه سه دفعه گردش میکنم دفعه چهارم خوش میکنم در ضمن گردش و خواندن دستمال رابالای یکی از نفر های دور حلقه انداخته و پا بفرار می گذارد کسی که دستمال بالایش انداخته شده از جایش بلند میشود دستمال را میگیرد پشت نفر اول می دود اگر موفق به انداختن دستمال به نفر اول شد. نفر اول از بازی اخراج میگردد.نفر دوم بازی را به همین ترتیب ادامۀ میدهد. و یک –یک نفر در بازی کم میشود. و هر کسی که تا اخیر باقی ماند یعنی فعالانه سهم بگیرد برنده بازی است. 	**وسایل:** یکدانه دستمال
مقررات: هیچ کس مزاحمت نمی کند. کسی نقل نمی دهد.	
هدایات میتودیکی: خواندن شعر بازیچه، حتمی است.	



تربیت بدنی تعصب را نمی پذیرد

پرو گرام تربیت بدنی برای صنف دوم

بخش نظری :

طبق پروگرام مضمون تربیت بدنی که در صنف دوم تعین گردیده، شاگردان باید آن را به طور مکمل عملی یاد بگیرند تا بتوانند آن را عملی نمایند.معلومات نظری همرای شاگردان به شکل صحبت ها پیش برده شود. معلم برای صحبت قبلا آماده گی داشته باشد و مواد مورد بحث را طوری آماده سازد که با زبان عام ،ساده ، دلچسپ و برای شاگردان قابل پذیرش و درک باشد.

؛طور مثال:

شاگردان عزیز! ما و شما امسال به آموزش درست دوش ، خیز، انداخت توپ و تمرینات جمناستکی ادامه میدهیم بازیهای جدید را می آموزیم. و شما باید تمرینات ر ا بهتر با قوه و سرعت بیشتر انجام دهید اگر شما می خواهید قوه ، سرعت ، الاستیکی را رشد و انکشاف دهید باید بیشتروخوبتر تمرینات را اجرا کرده و آن را تکرار نمایید. تمرینات طبق اشاره و قومانده اجرا گردد. تمرینات کمپلکس جمناستک صبحانه باید در خانه اجرا گرددو نظافت در هر درس مراعات شود.

حفظ الصحه شخصی در امور ورزشی خیلی دارای اهمیت است.

پرورش حفظ الصحه شخصی باید همه روزه در محیط مکتب مراعات و شاگردان باید سهم فعال در پاکی خود و محیط ماحول خود داشته باشند. چنانچه درایستاد شدن ، راه رفتن ، به کاربردن معقول سامان و لوازم مکتب ، کتب درسی و هم چنان رعایت قوانین و مقررات حفظ الصحه شخصی، اجتماعی و محیطی.

شاگردان باید در درس تربیت بدنی نظم و نسق را خوبتر مراعات کنند؛ و در اجرای تمرینات یکدیگر را کمک نمایند.

وظایف: تمرینات جسمی در صنف دوم

- رشد استعداد شاگردان در فعالیت های گروپی.
- صف بندی، بازیچه ها، تمرینات برای دقت.
- آموزش حرکات در شرایط مختلف.
- آموزش خیز ها و پرتاب ها.

پلان تعلیمی صنف دوم

صنف	دوم
	تعداد ساعات
عناوین	
جمناستک	۸
اتلتیک خفیفه	۱۰
بازیهای حرکی	۸
بازیهای عنعنه یی	۶

جمناستک

تعداد دروس	۸
صنف	**دوم**
نظری	۱
عملی	**۷**

۱. تکرار گرځها و ایستاده شدن از یک صف به دو صف
۲. ایستاده شدن از یک قطار به چند قطار
۳. تمرینات برای حفظ تعادل بدن در تیر جمناستکی (یک درس)
۴. آموزش ملاق کلوله (دو درس)
۵. آموزش حرکات در زینه جمناستک (یک درس)
۶. تمرینات کمپلکس جمناستک صبحانه (دو درس)

پلان درسی فعالیت ها

پلان کار تعلیمی تربیت بدنی طبق ساعات درسی برای هر ربع سال در نظر گرفته می شود، پروگرام طبق ربع سال تعلیمی با در نظر داشت مراحل آموزشی و مطابق موسم سال تقسیم بندیمی گردد.

به خاطر اینکه مجموع تمرینات تاثیر مثبت بالای اعضای بدن وارد نماید، طبق پلان باید از تعداد زیاد تمرینات مختلف کار گرفته شود.

آنچه برای فعالیت معلم بسیار مهم است(پلان کار های تعلیمی تربیت بدنی طبق ساعت درسی) میباشد.
در پلان فعالیت ها با در نظر داشت مراحل اموزش وظایف به طور واضح (دقیق) تعیین گردد. به همین ترتیب هر یک از تمرینات در جریان ربع سال به شکل مسلسل و تکراری آموخته شود؛
به طور مثال : آموختن خیز در حالت قات بودن پا ها در درس اول وظایف داده میشود که شاگردان طرز اجرای خیز ها را درک و آشنایی حاصل نمایند . و درس دوم وظیفه شاگردان آموختن و عملی نمودن حرکات را فرا میگیرند در درس های سوم و چهارم تمرین تکرار گردیده نواقص رفع میگردد.
در درس های بعدی حرکت (خیز) مورد ارزیابی قرار میگیرد. که این در حقیقت باعث تحکیم نیز میگردد. معلم میتواند برای تحقق تمرینات مواد اساسی و کمکی را انتخاب نماید درس تربیت بدنی از سه قسمت عمده تشکیل گردیده است:

- بخش مقد ماتی یا آماده گی درس
- بخش اساسی درس
- بخش آخری درس (نورمال ساختن وجود)

الف : بخش آماده گی درس :

قسمت آماده گی درس ۵-۱۰ دقیقه وقت را در بر میگیرد که حاوی وظایف زیر میباشد. احوالپرسی ، متوجه ساختن شاگردان به درس ، تشریح نمودن درس ، گرم نمودن وجود شاگردان و آماده ساختن برای اجرای قسمت اساسی درس در این قسمت معلم باید: ایستاده شدن ، صف آرایی ، رفتار ها ، تمرینات عمومی انکشاف دهنده را بالای شاگردان اجرا نماید.

ب : بخش اساسی درس:

قسمت اساسی درس ۲۵-۳۰ دقیقه وقت را احتوا مینماید که حاوی وظایف زیر میباشد.
تدریس مواد جدید ، اکمال حرکات آموخته شده ، رشد خواص فزیکی تمرینات عمومی رشد دهنده همرای سامان و بدون سامان همچو رفتار ، دوش ، خیزها ، انداخت ها ، عبور از موانع ، تمرینات جمناستکی و . . . بنابرآن میتوان از هر بخش پروگرام استفاده به عمل آورد.

ج : بخش آخری درس :

قسمت آخری درس ۳-۵ دقیقه وقت را در بر گرفته و وظایف زیر را احتوا مینماید.
از حالت هیجان و خسته گی به تدریج برگشتن به حالت عادی (آرام) متوجه ساختن شاگردان به نواقص اجرای تمرین که از طرف شاگردان رخ داده است. ارزیابی جریان درس ، دادن وظیفۀ خانه گی به صورت دسته جمعی ، به درس آینده متوجه ساختن جهت اجرای بخش آخری درس از مواد آتی استفاده به عمل می اید.
صف آرایی ، رفتار ها ، تمرینات با تنفس عمیق ، در درس تربیت بدنی همیشه باید متوجه امور تربیوی شاگردان به خصوص نظم ، دسپلین ، نظافت موضوعات اخلاقی بود.
معلم مؤظف است که توجه شاگردان را به تدابیر صحی و نظافت جلب نماید. زیرا تقویه صحت و رشد خواص فزیکی وظایف عمده مضمون تربیت بدنی را احتوا مینماید.
پیش آمد ها و برخورد های انفرادی و دسته جمعی شاگردان همیشه تعقیب گردد چون در هر صنف شاگردان قوی و ضعیف موجود است لهذا معلم با در نظر داشت خواص فزیکی و صحت شاگردان از تمرینات مخصوص استفاده به عمل آورد. در موقع تماس های انفرادی معلم حجم فعالیت های جسمانی را به ترتیب زیر، باید تعیین نماید.

کم و زیاد نمودن تعداد تمرین ، تکرار تمرینات ساده و پیچیده ، تکرار نمودن شرایط اجرای تمرینات ، تمرینات اختصاصی برای شاگردان ضعیف ، تشویق و نوازش در هنگام اجرای تمرین. معلم میتواند نظر به شرایط تمرین را عوض نموده و از قسمت های دیگر درس استفاده به عمل آورد ؛ طور مثال: به عوض تمرینات جمناستکی از تمرینات بازیهای حرکی و یا اتلتیک خفیفه استفاده به عمل آید.

هر گاه در هر درس تربیت بدنی یکی از بازی های حرکی(بازیچه) استفاده به عمل آید باعث رشد بهتر خواص فزیکی شاگردان میگردد.

در صورت امکان اگر ممکن باشد قسمت آماده گی یا تمرینات گرم نمودن وجود را در جایی که سایه باشد انجام دهند هر گاه هوا گرم و آفتابی باشد شاگردان میتوانند که از گل آفتاب گیر استفاده نمایند؛ و شرایط حفظ الصحه جدا مراعات گردد. معلم از آغاز الی ختم تمرین متوجه امور تربیتی شاگردان باشد.

شاگردان باید طوری تربیه شوند که روحیه مهربانی ، خوش خلقی و احترام متقابله بین شان ایجاد گردد.

برای ارزیابی درس تربیت بدنی در آغاز و ختم نورماتیف[1] اخذ میگردد که در نتیجه این ارزیابی معلم میتواند میتود مشخص دورۀ بعدی خود را انتخاب نماید.

نمرییکه برای شاگردان داده میشود ۲۰ فیصد حاضری ، وظیفه خانه گی و بر خورد های اجتماعی آن ۳۰ فیصد دانش نظری و ۵۰ فیصد از کار عملی تعیین و داده میشود.

بخش اجزای جمناستیک:

۱- ایستادن به یک صف و از یک صف به چندین صف
۲- اجرای گرخُها به طرف راست و چپ و شاگرخُها
۳- اجرای شمار (۱......۴.........۵......)
۴- اجرا نمودن قوماندہ ها (تیارسی، آرام سی و ...)
۵- تشکیل قطار (یک نفری، دو نفری ، سه نفری ، چهار نفری و ...)
۶- رفتار (عادی به یک خط مستقیم، به قطر میدان)
۷- ایستادن و پراگنده شدن نظر به قوما نده
۸- تکرار تمرینات گذشته (صف اول)
۹- پرتاب توپ کلان و خورد به هدف
۱۰- تمرینات با چوب های جمناستیک
۱۱- تمرینات برای تشکیل قامت درست
۱۲- تمرینات اکرو باتیک نظر به شرایط محیطی (مکتب)
۱۳- تمرینات برای حفظ موازنه (با درنظر داشت شرایط مکتب)
۱۴- تمرینات خیز ها (خیز با ریسمان، از بلندی و خیز اتکایی)

نورماتیف[1]: عبارت از بررسی استعداد و توانمندی ورزش کاران است.

درس نمونه

عنوان: جمناستیک

وقت: (۴۵ دقیقه)

هدف: ۱- شاگردان تنظیم کردن و قرار گرفتن در قطار را بیاموزند.

۲- شاگردان نظر به قومانده تمرینات را اجرا کرده بتوانند.

اصطلاحات جدید: جمناستیک

مواد ممد درسی:

روش تدریس: تمثیل، اجرای تمرینات به شکل گروپی، انفرادی

جریان درس:

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	✚ بعد از احوال پرسی، تنظیم شاگردان و مشاهده کار خانه گی، درس گذشته ر ابا چند پرسش ارزیابی نمایید؛ مثال: ۱- کدام بازی جمناستکی را خوش دارید؟ ✚ عنوان درس جدید برای شاگردان گفته شود و برای ایجاد انگیزه سوال هایی را بپرسد؛ مانند: ۱- کی می تواند جمناستیک را اجرا کند؟ ۲- کی میتواند از چند هم صنفی خود یک قطار بسازد؟ ✚ بعد از گرفتن جواب های درست شاگردان عنوان درس را بالای شاگردان تکرار کنید و تمرینات را برای نرمش وجود مطابق به ورق عمومی پلان اجرا نمایید. ✚ تمرینات صف آرایی، ایستاده شدن و رفتار ها را بالای شاگردان اجرا نمایید. ✚ اول از قطار یکنفری تشکیل بعد (دو، سه ، چهار) قطار در حالت حرکت با دور خوردن به طرف راست و چپ .	- شاگردان مطابق هدایت عمل می کنند. - شاگردان به نوبت دست بلند کرده، به سوال ها جواب می دهند. - شاگردان دقیق متوجه می باشند و به درس جدید گوش می دهند و عمل می کنند. - شاگردان مطابق به قومانده عمل میکنند. - شاگردان دقیق متوجه میباشند گوش فرا میدهند و به قومانده ها عمل می کنند. - شاگردان دقیق متوجه بوده و تمرینات را تمثیل می نمایند. - شاگردان با علاقه مندی تمرینات را اجرا می کنند. - شاگردان دست بلند کرده به نوبت جواب میدهند.
۲۰ دقیقه	✚ وقتی شاگردان رفتار به قطار دو نفری و چهار نفری را آموختند در آن وقت با آموزش تمرین بپردازید. ✚ برای شاگردان بیاموزید که قطار به شمار (۱،۲) پرداخته طوری که نخست جوره اول از یک قطار دو قطار را تشکیل دهند بعد دیگر جوره ها نیز همان کار را انجام دهند. برای تشکیل چند قطار قومانده لین (شی چرخ مارش) گفته شود. اول این قومانده برای	

	هر جوره فهمانده شود، بعداً یک قومانده برای تمام قطار کفایت میکند، تمرین همین طور همرای شاگردان تکرار شود.	
۶ دقیقه	۴. **احیای مجدد:** - به شاگردان قومانده ساختن یک صف را بدهید. تمرینات تنفس عمیق را اجرا نموده و به موضوعات نظم و دسپلین نظافت و موضوعات اخلاقی، پیش آمد ها و برخورد های اجتماعی آنها را متوجه سازید.	- شاگردان دست را بلند نموده و جواب های مختلف می دهند و تمرینات را عملاً اجرا می کنند.
۳ دقیقه ۱ دقیقه	**ارزیابی:** - برای ارزیابی درس جدید از شاگردان سوالهای را بپرسید: ۱- کی گفته میتواند از درس امروز چی آموختید؟ ۲- کی تمرینات گرم کردن بدن را اجرا می کند؟ ۳- آیا از تمرینات اجرا شده امروز لذت برده اید؟ ۴- آیا در زنده گی روزانه میتوانید از تمرینات جمناستکی برای سلامتی بدن استفاده کنید؟ **کارخانه گی:** - نظر به لزوم دید محتوای هر درس کارخانه گی به شاگردان سپرده شود.	- شاگردان به این هدایات عمل می کنند. - شاگردان هدایت کارخانه گی را درست گوش می گیرند.

جمناستیک

هدف:

۱- شاگردان تنظیم و فرا گرفتن شکل قطار را بیاموزند.

۲- شاگردان نظر به قومانده تمرینات را اجرا کرده بتوانند.

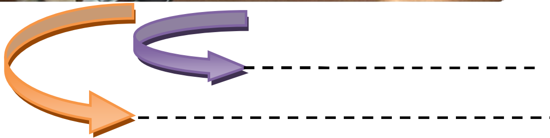
از قطار یکنفری تشکیل (دو ، سه و چهار) قطار در حالت حرکت با دور خوردن به طرف راست و چپ. زمانیکه شاگردان، رفتار به قطار دو نفری و سه نفری را آموختند در آن وقت به آموزش تمرین پرداخته میشود.
قطار به شمار ۱ – ۲ پرداخته نخست جوره اول از یک قطار دو قطار را تشکیل میدهد بعد دیگر جوره ها نیز همین کار را انجام میدهند. برای تشکیل چند قطار به قوماندۀ معلم لین (شی) گرځ مارش! گفته می شود. نخست این قومانده برای هر جوره آموزش داده می شود بعد یک قومانده برای تمام قطار کافی است.

سوال:

۱- کی می تواند یک بازی جمناستکی را اجرا کند؟







به همین ترتیب قطار ۳ و ۴ نیز تشکیل میگردد

رفتار بایک پای:

هدف:شاگردان توازن بدن را حفظ کرده بتوانند.

درآموزش رفتار با یک پای نخست بهتر است از پای چپ آغاز گردد به قومانده معلم که (قدم) را میکوبد شاگردان کلمه جمپ را به زبان می آورند و قدری آن را بلند اجرا ،مینمایند به قومانده (مارش) به پای چپ رفتار را شروع میکنند. رتم و تیپ حرکت نظر به قومانده معلم توسط سگنال (کف زدن، ویسل و شمار نمودن) صورت میگیرد.




شکل ۲

رفتار به قطر

هدف: شاگردان قطر را بشناسند.

رفتار به قطر عبارت از حرکت از یک کنج میدان به کنج دیگرمیدان میباشد در ابتدا باید کنج میدانها با علامات نشانی گردد.

به قومانده معلم (به قطر میدان مارش) شاگردان به قطر میدان حرکت را اجرا مینمایند. معلم باید توجه نماید هنگامیکه قومانده مارش داده می شود سروالا (نفر اول) به کنج میدان رسیده باشد (قرار گرفته با شد)

سوال:

۱- کی گفته می تواند که قطر چیست؟





از یک قطار پراگنده شدن به چند قطار

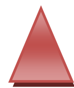
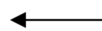
هدف: تمرکز فکری و شناخت شماره یا (نمره) خود

شمار

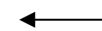
۱-



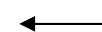
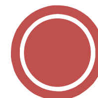
۲-

۳-

٤-

به قومانده معلم (شاگردان به شمار ۱-۲-۳-۴) به نمره های خود ایستاده بوده شمار ۱ به جای شمار ۲ دو قدم شمار ۳ سه قدم نمره شمار ۴ چهار قدم به طرف پیش رو (مارش)

شاگردان به شمار خویش که آن را ضبط نموده به طرف پیش رو قدم گذاشته زمانیکه شمار حساب شان ختم میگردد همان جا اخذ موقع مینمایند. که تشکیل چنین قطار را قطار مایل نیز گویند.

سوال ها:

۱- کی می تواند نمره خود را بگوید؟
۲- آیا وظیفهٔ هر شخص نمره دار مشخص است؟

نشستن اتکایی بالای یک پای – از حالت نشستن اتکایی اجرا میشود.
برای اجرای درست این تمرین یک پای (راست و یا چپ) را به جناح و یا به عقب برده ، پنجه کش شده و سعی شود تاسر پایین نباشد.




شکل ۱

؟

گرفتن حالت خوابیده اتکایی از حالت نشستن اتکایی یا گذاشتن پای به عقب

هدف: اجرا نمودن حرکات نظر به قومانده

این تمرین به شمار چهار عملی میشود شاگردان ازحالت نشستن اتکایی به نوعی که قدم خورد با پای چپ و سه قدم خورد با پای راست باشد به عقب پا میگذارند. بعد از قرار گرفتن این تمرین به آموزش، گرفتن حالت خوابیده اتکایی به چهار شمار دو قدم توسط هر پای شروع میشود و به چهار شماره دو باره حالت اولی را اختیار می نماید.
حالت اتکایی خوابیده وقتی درست خواهد بود که شانه ها بالای نقطه اتکایی معین مچ دست ها واقع بوده سر و تنه مستقیم و بالای پنجه ها قرار داشته باشد.

سوال: آیا شاگردان در صورت اتکا تمرین را درست اجرا کرده می توانند؟

کمپلکس جمناستیک صبحانه؛

معلم کمپلکس جمناستیک صبحانه را ترتیب داده با شاگردان یکجا در دروس تربیت بدنی عمل مینماید. هم چنان برای شاگردان توصیه مینماید تا کمپلکس جمناستیک صبحانه را هر روز از طرف صبح در خانه عملی نمایند.
بعد از ۲- ۳ هفته معلم در جریان درس تربیت بدنی ارزیابی مینماید که شاگردان تا کدام اندازه تمرینات را اجرا کرده میتوانند و به اساس آن برای شاگردان نمره میدهد.
بعد از آموزش یک کمپلکس – کمپلکس دیگر آموخته میشود.
در پروگرام صنف دوم کمپلکس جمناستیک صبحانه قرار آتی می باشد.

۱. کمپلکس تمرینات بدون سامان
۲. کمپلکس تمرینات با ریسمان
۳. کمپلکس تمرینات با توپ های کلان
۴. کمپلکس تمرینات با توپهای خورد
۵. کمپلکس تمرینات با توپهای جمناستکی
۶. کمپلکس تمرینات با بیرق های خورد

نمونه کمپلکس تمرینات ذیلاً شرح میگردد

تمرین اول: حالت اساسی تیارسی

به شماره یک پاها جمع دستها به دو جناح بازوبه استقامت شانه به شماره ۲ دست ها بالای سر بلند موازی شانه ها جمع به شماره ۳ دستها به دو جناح به استقامت شانه باز به شماره ۴ تیارسی






تمرین دوم:

به شماره ۱ دستهاو پا ها باز به شماره ۲ پاها جمع دست ها پیش روی سینه به حالت قات به ۳ دستها و پا ها باز به۴ تیارسی.






تمرین سوم :

به شماره یک پای ها نزدیک دست چپ بالاو دست راست پایین به طرف عقب به شماره ۲ دستها بالای سربلند به شماره ۳ پاها باز به اندازه شانه دست راست به جناح و به شماره ۴ تیارسی.






تمرین چهارم:

به شماره ۱ دستها به دو جناح باز پای چپ بالای پای راست به شماره ۲ دستها موازی شانه پیش رو، نشستن بالای پنجه پا به شماره ۳ ایستاده شدن دست ها به کمر به شماره ۴ تیارسی.






تمرین پنجم:

به شمار:

۱- پا ها باز

۲- بالای پای چپ پای راست مستقیم دست ها به پیش رو

۳- پا ها موازی شانه دست به کمر

۴- بالای پای راست پای چپ مستقیم دست ها پیش رو

۵- دست ها به کمر

۶- دست ها پیش رو موازی به شانه

۷- دست ها به کمر پای ها موازی شانه

۸- حالت اساسی

تمرین ششم: حالت اساسی پا ها باز موازی به شانه

۱۰- به شمار:

به شمارۀ ۱- تنه قات پنجه های دست به پنجه های پای تماس

// // ۲- دست ها پیش رو، کف دست تماس به زمین

// // ۳- دست ها بین پا ها به عقب مستقیم

// // ۴- حالت اساسی

تمرینات صبحانه برای مکاتب از طرف ریاست تربیت بدنی وزارت معارف ترتیب و قابل تطبیق است. استادان تربیت بدنی نکات آتی را مد نظر گرفته به اجرای تمرینات بپردازند.

۱) معلمان تربیت بدنی در محلی قرار بگیرند که تمرینات را عموم شاگردان دیده بتوانند.

۲) تمرینات را اول معلمان یک مرتبه تمثیل نمایند.

۳) هر تمرین اقلاً از ۴ الی ۶ مراتبه اضافه اجرا نشود.

۴) عموم شاگردان تمرینات جمناستکی صبحانه را در یک وقت به قومانده معلم تربیت بدنی اجرا نمایند.

۵) تمرینات صبحانه ارزش حیاتی دارد کوشش شود تا در یک فضای پاک دور از کثافات و گرد و خاک صورت گیرد چرا که شاگردان در وقت اجرای تمرینات به هوای صاف و تازه بیشتر ضرورت دارند.

۶) معلمان میتوانند نظر به موسم سال تمرینات را کم و یا بیش اجرا نمایند.

۷) تمرینات به قومانده معلم تربیت بدنی به شماره ۱ – ۲ – ۳ – ۴ بدون ویسل (اشپلاق) صورت گیرد.

۸) شروع تمرینات اول آهسته و بعداً به تدریج کمی سریع گردد.

۹) شاگردانیکه مریض و یا معیوب میباشند به ایشان حرکات بسیار بسیط داده شود تا به صحت شان مفید ثابت شده بتواند.

انواع تمرینات جمناستیک صبحانه	معیار تمرینات	تکرار تمرینات	ملاحظات
اشکال اول	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	
اشکال دوم	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	

انواع تمرینات جمناستیک صبحانه	معیار تمرینات	تکرار تمرینات	ملاحظات
اشکال سوم	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	
اشکال چهارم	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	
اشکال پنجم	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	

اشکال ششم	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	
نوع تمرینات جمناستیک صبحانه	معیار تمرینات	تکرار تمرینات	ملاحظات
اشکال هفتم	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	
اشکال هشتم	از یک دقیقه الی یک و نیم دقیقه	از چهار مرتبه الی شش مرتبه	

تمرینات اکرو باتیک

هدف: رشد نرمی و ملایمی بدن ورشد قوه سرعت، چالاکی وحفظ موازنه بدن

هدف از اجرای این نوع تمرینات رشد قوه سرعت، چالاکی و حفظ موازنه بدن میباشد. تمرینات ساده اکروباتیکی را میتوان در روی سبزه عملی نمود که در این صورت میتوان تعداد بیشتری از شاگردان سهم فعال داشته باشند. یکی از شرایط مهم اجرای این تمرین مراعات نمودن شرایط صحی میباشد. در صنف دوم میتوان از تمرینات اکروباتیکی صنوف پایین نیز استفاده به عمل آورد.

قبل از این که تمرینات اکروباتیکی آموخته شود لازم می افتد تا از تمرینات مقدماتی کلوله شدن استفاده به عمل آورد.

؛مثلاً:

۱. خم نمودن سینه به پیش روی به طرف پا ها.
۲. نشستن بالای کف پا ها با محکم گرفتن زانوها توسط دست ها.
۳. غلتیدن به تختهٔ پشت ، قات نمودن پا ها به طرف سینه.
۴. نشسته پا ها مستقیم ، قات نمودن پا ها به طرف سینه.
۵. همچنان اجرای تمرین یا محکم گرفتن ساق توسط دست ها.
۶. بعد از اجرای تمرینات مقدماتی به تمرینات کلوله شدن نشسته، غلتیده به تختهٔ پشت و نیمه نشسته پرداخته میشود.

تمرینات اکروباتیکی دریک صف قرار ذیل می باشد.

۱. کلوله شدن، نشستن.
۲. کلوله شده غلتیدن به تختهٔ پشت.
۳. کلوله شده نیمه نشسته.
۴. گاز خوردن.
۵. ملاق به پیش رو از حالت نیمه نشسته.
۶. چهار ملاق پی در پی به پیش رو.
۷. از حالت غلتیده به تخته پشت ایستاده بالای بیلک شانه ها.
۸. ارتباط دادن تمرینات ساده آموخته شده.

سوال: چرا به تمرینات اکروباتیکی علاقه دارید؟

بخش اتلتیک خفیفه

تعداد دروس	۱۰
صنف	دوم
نظری	۱
عملی	۹

اتلتیک خفیفه

۱- دوش (دو درس)
۲- انداخت ها (دو درس)
۳- خیز از ارتفاع (خیز با ریسمان کوتاه و طویل) (سه درس)
۴- اجرا نمودن ریلی در حالت نشسته (دو درس)

درس نمونه

عنوان: دوش

وقت: ۴۵ دقیقه

هدف: شاگردان باید:

- رشد سرعت را بیا موزند.
- حرکات دوش را درست اجرا بتوانند.

اصطلاحات جدید: تمپ

مواد ممد درسی:ضرورت نیست.

روش تدریس: کار گروپی ، انفرادی، جوره یی، تمثیل.

جریان درس:

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	✚ احوال پرسی و تنظیم شاگردان ✚ بعد از دیدن کارخانه گی (کار خانه گی را چند شاگرد برای هم صنفان شان اجرا کنند) ✚ درس گذشته را با پرسش چند سوال ارزیابی نمایید. ۱- کی می تواند دو بازی اکروباتیک را نام بگیرد؟ ✚ جهت دریافت عنوان درس جدید وطرح انگیزه پرسش های ذیل را بپرسید. ۱- برای اینکه زود تر به یک جای برسید، چی می کنید؟ ✚عنوان دوش یا دویدن را توسط شاگردان تکرار کنید. ✚شاگردان را برای گرم کردن بدن از روی ورق عمومی پلان هدایت بدهید که تمرینات را اجرا نمایند.	- شاگردان به هدایت معلم عمل می کنند. - شاگردان جواب می دهند می دویم. - شا گردان عمل می کنند.
۲۰ دقیقه	✚شاگردان را به گروپ ها تقسیم نمایید و سوال های ذیل را از آنها بپرسید که بین خود مشوره کنند و بگویند ۱- چطور دوش را اجرا کرده میتوانند؛ ✚بالای یک شاگرد دوش با قدم های سریع را با هدایت و رهنمایی خود اجرا کنید. ✚بعداً بالای گروپ شاگردان آن را عملی نمایید. ✚ به شاگردان قومانده بدهید که دوش بالای پنجهٔ پا رابا شکل جوره یی اجرا کنند. آنها را کمک، رهنمایی و تشویق نمایید. ✚به شاگردان قومانده دهید تا شکل جوره یی دوش به فاصله (۳۰ متر)را انجام دهند و این دوش با تمپ باشد. آنها را کمک، رهنمایی و تشویق نمایید.	- شاگردان مطابق به هدایت عمل می کنند. - شاگردان بین خود مشوره نموده. دوش هایی را که می دانند، عمل میکنند. دوش سریع، دوش بالای پنجه پا ،یا دیگر دوشهاکه حالت خمیده باشد. - شاگردان عمل میکنند.

۶ دقیقه	۵. **احیای مجدد:** – در این درس شاگردان آموختند که دوش یک نوع سپورت است و به چند قسم اجرا میگردد. قوماند بدهید که شاگردان برای رفع خسته گی به لین ایستاده شده، تمرین تنفس کردن آزاد و دیگر تمرینات لازم را تمثیل نمایند.	- شاگردان تمرینات برای رفع خسته گی را انجام می دهند.
۴ دقیقه	**ارزیابی:** - جهت ارزیابی درس جدید سوالهایی را از شاگردان بپرسید: ۱- از درس امروز چه آموخته اید؟ ۲- کی میتواند دوش با تمپ را اجرا کند؟ ۳- کی میتواند دوش بالای پنجه پا را اجرا کند؟ ۴- آیا از تمرینات اجرا شده لذت بردند؟ ۵- آیا میتوانند با تمرینات اجرا شده در زنده گی روزانه سرعت خود را بیشتر سازند؟ **کارخانه گی:** - به شاگردان نظر به لزوم دید هر درس کار خانه گی داده شود.	- شاگردان به نوبت دست بلند کرده و جواب های مختلف می دهند.

بخش اجزای اتلتیک خفیفه

۱) رفتار

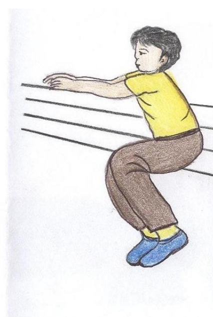


۲) دوش



۳) خیزها





۴) انداخت ها





هدف: رشد سرعت و اجرا نمودن حرکات دوش به صورت درست.

- دوش با قدم های وسیع در بین خطوط موازی که عرض سرک بین ۲۵-۳۰ سانتی متر باشد.
- دوش بالای پنجه ها با قدم های وسیع در خطوط موازی.
- دوش سریع به فاصله ۳۰ متر.
- دوش با تمپ آهسته الی یک دقیقه .

دوش ها میتواند از حالات مختلف صورت گیرد.

سوال: ۱- در وقت دوش دست ها چگونه حرکت می کند؟

1. **خیز ها:**

هدف:آموزش خیز توسط یک پای و دو پای (جابه جا و در حال حرکت) رشد الاستکیت (نرمی و ملایمی بدن).

- خیز جابه جا با هر دو پای ، دور خوردن بدن به زاویه ۹۰ درجه.
- دوش از زیر ریسمان که چرخ داده میشود یا یک خیز از بالای ریسمان و دوباره دوش و از ساحه ریسمان خارج شدن به طریقه آزاد،خیز از بالای ریسمان کوتاه:
- خیز از بالای ریسمان کوتاه توسط یک پای و بعد پای دیگر.
- خیز از ارتفاع با بلند نمودن دست ها و آهسته به زمین فرود آمدن.
- خیز بلند با دوش.
- خیز دور با دوش.
- خیز دور با دوش برای اخذ نورماتیف و ارزیابی .

1. **انداخت ها:**

هدف: پرتاب به هدف

- انداختن توپ خورد توسط یک دست.
- انداختن توپ به هدف.
- انداختن توپ از بالای مانع (به طور مثال از بالای جال بد منتون ، والیبال وغیره) از فاصله ۶-۸ متر.
- انداختن اشیایی سبک وسنگهای خوردبه فاصله دور.
- انداختن توپ و یا اشیاء برای ارزیابی.

شاگردان در اخیر صنف دوم باید حتمی دوش آزاد با قدم های وسیع را آموخته وتناسب حرکت دست ها و پای ها در هنگام تمرین مطابقت داشته باشد. در هنگام دوش تنه یک اندازه به پیش مایل بوده و تنفس با رتم حرکت هماهنگ باشد.

معلم توجه شاگردان را به گذاشتن پا ، سر ، پنجه و گذاشتن کف پا به استقامت مستقیم جلب کند.

دوش کنترولی یعنی دوش سریع به فاصله ۳۰ متر عملی میگردد معلم از خط ستارت[1] یا آغاز ۳۰ متر اندازه نموده خط پایینی یعنی فنش[2] راترسیم می نمایددر میدانیکه دوش ۳۰ متر انجام میگیرد بایدهموار بوده سنگ نداشته باشد.

در بخش خیز ها چندین نوع تمرینات تعیین شده میتواند:

خیز جا به جا سر یک پای و دو پای خیز از بالای ریسمان طویل و کوتاه ، خیز از بلندی ، خیز به ارتفاع با دوش ، خیز دور از حالت جابه جا و بادوش خیز جا به جا در وقت تمرینات عمومی رشددهنده، عملی میگردد.

خیز با ریسمان طویل در رشد حفظ الصحه موازنه بدن، چالاکی و هم آهنگی حرکات کمک مینماید.

آموزش خیز از بالای ریسمان یا موانع کوتاه به ترتیب زیر صورت گیرد

هدف: نرمی وملایمی بدن و توازن در شاگردان



- خیز سر پای راست بدون ریسمان ، دست ها به کمر، تنه مستقیم پای چپ از حصۀ زانو قدری قات و پیش رو بوده به زمین تماس نکند. بعد از ۶-۸ مرتبه حالت پاها عوض شده و تمرین تکرار گردد بعد به نوبت پای راست و چپ تمرین تکرار گردد یعنی به نوبت یک پای و پای دیگر جا به جای عملی میشود.
- خیز از بالای ریسمان کوتاه با حرکت به طرف پیش رو به طریقه آزاد
- خیز از بالای ریسمان کوتاه با حرکت به پیشرو از یک پای به پای دیگر در جریان یک درس تعداد خیز ها نباید از ۴۰-۵۰ خیز باشد.





بعد از ۱۰-۱۲ خیز یک پا و یا ۱۴ -۱۶ خیز از یک پا به پای دیگر وقفه استراحت داده میشود.

برای اجرای تمرینات از ارتفاعاتیکه از ۲۰-۶۰ سانتی متر موجود باشد. نیز استفاده به عمل آمده میتواند.

برای تحکیم تمرین خیز با ریسمان کوتاه می توان از بازیهای حرکی ریلی استفاده به عمل آورد.

سوال ها:

۱-آیا خیز از بالای ریسمان کوتاه باحرکت به طرف پیش رو به طریقۀ آزاد را یاد گرفته اید؟

۲-کی میتواند از بالای ریسمان خیز بزند؟

---

[۱] **ستارت :** شروع ، آغاز

[۲] فنش: عبارت از نقطه پایان حرکت میباشد که توسط یک علامه و یا خط ترسیم میگردد.

خیز از ارتفاع:

هدف: رشد احساس توانمندی در شاگردان.

نخست خیز از ارتفاع کم آغاز شده و به تدریج بیشتر می گردد. یعنی از ۲۰ سانتی متر الی ۶۰ سانتی متر بالا می رود. تمریناتیکه در خیز بلند اجرا گردیده بود تکرار می گردد. برای اینکه تخنیک با نزدیک شدن به زمین به صورت درست و اتلتیکی تحکیم یابد تا به شیوه های مختلف و از ارتفاعات متفاوت تمرین اجرا گردد باید یاد آور شد؛ طور مثال:

رو به طرف استقامت خیز ایستاده و بعد خیز زده نرم و آهسته به زمین فرو آید

- به پهلو به طرف راست و چپ به استقامت خیز ایستاده شده وخیز زده شود
- در فضا در هنگام خیز، دور خوردن به زاویه ۹۰ درجه به طرف راست و یا چپ بعد از فرا گیری تمرینات فوق خیز از ارتفاع یا گاز دادن دست ها تمرین اجرا گردد.
- شاگردان رو به استقامت خیز بالای بلندی ایستاده و بعد به حالت نیمه نشسته در آمده دست ها را به عقب می برد و بعد از آن توام با حرکت دست ها پیش ، بالا خیز صورت گرفته دست ها در حالیکه در پیش رو قراردارد به حالت نیمه نشسته به زمین تماس مینماید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

سوال ها:

۱- کی میتواند خیز از ارتفاع معین را تمثیل کند؟

۲- آیا طریقهٔ های خیز زدن را یاد گرفته اید؟

تمرین خیز بلند با دوش مستقیم

شاگردان از یک فاصلۀ معین(۵-۱۰ متر) با دوش حرکت نموده از مانعی که بلندی آن از ۵۰ سانتی متر تجاوز نه نماید جمپ مینمایند. این بلندی توسط یک فیته عیار گردد در هنگام عبور از فیته و یا مانع دیگر، از طرف شاگردان باید تشویق گردند.



شکل ۱



شکل ۲

تمرین خیز دور از حالت جا به جا برای به دست آوردن نتایج

برای اجرای تمرین خیز دور نه تنها دانستن و توانستن تخنیک کافی نبوده بلکه قوه پاها نیز از اهمیت خاص برخوردار است که باید قوه عضلات پا ها خوب رشد نموده باشد از حالت ایستادن اساسی سر پنجه های پای ، بالا شده و دست ها به پیش، بالا آزاد گاز داده شود. بعد از ان دست ها پا ها یکجا به عقب برده شود ، تنه به طرف پیش رو خم شود و در حالت پرش با گاز دادن سریع دست ها به پیش ، بالا توسط هر دو پا به پیش بالا جمپ گرفته شود و در حالت پرش پا ها به پیش حرکت(نخست کری پا ی به حد کف پا ی و در اخیر پنجه پای) به زمین تماس نماید.

تمرینات آماده گی و کمکی برای خیز دور بسیار زیاد و مختلف است که باید از آن استفاده به عمل اید؛ طور مثال: به جمپ با دو پا ، خیز به بالا از حالت نشسته و نیمه نشسته مستقیم ویا به جناح جمپ نمودن و ...

تمرین پرتاپ ها (انداخت ها)

نخست پرتاب که قبلاً آموخته شده تکرار میگردد(به هدف و بدون هدف) آموزش انداخت افقی به هدف(به نقطه معین و یا فاصله دور)

انداخت توپ خورد با دست راست از بالا

در وقت آموزش انداخت به هدف و انداخت از بالای موانع مرتفع(جال والیبال) باید توجه لازم به عمل آید ، تحکیم و مهارت زاویه انداخت عموما مربوط به فاصله انداخت است برای اینکه بتوانیم علاقه شاگردان را جلب نماییم بهتر است تا انداخت ها به شکل مسابقه یی اجرا گردد.

نخست پرتاپ ها به هدف به نقطهٔ معین در فاصله کوتاه و بعد پرتاپ به فاصله دور ارزیابی میگردد. و از همین تمرین برای شاگردان نورماتیف تعیین و نمره داده میشود.











شکل ١



شکل ٢



شکل ٣



شکل ٤

بازیهای حرکی و عنعنه یی

بازیهای حرکی طبق پرو گرام مضمون تربیت بدنی نظر به شرایط و توان شاگردان به منظور اهداف و وظایفی که باعث رشد خواص فزیکی شاگردان می گردد و مورد استفاده قرار گیرد. (هدف هر کدام بعداً توضیح میگردد)

بخش بازیهای حرکی وعنعنه یی

تعداد دروس	بازیهای عنعنه یی	۸
صنف		دوم
نظری		
عملی	بازیهای حرکی	۷

عناوین بازی های حرکی

- تکرار بعضی از بازیچه های که در صنف اول عملی گردیده است.
- **هر کس با نمره خود**
- **اشغال چوکی**
- **تماس به دست**
- **انداختن آب در بوتل**
- **از دیوار عبور نمودن**
- **انداختن توپ به سبد**
- **مسابقه توپ و طناب**

درس نمونه

عنوان: تقلید از پرنده ها

وقت: ۴۵ دقیقه

اصطلاحات جدید:

محل بازی: صنف یا میدان مکتب

وسایل: ضرورت نیست

روش تدریس: گروپی، جوره یی، انفرادی، تمثیل

جریان درس

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	بعد زا احوال پرسی و تنظیم شاگردان، دیدن کارخانه گی توسط چند شاگرد اجرا گردد. در صورت داشتن اشتباه آنها کمک رهنمایی و تشویق شوند. درس گذشته را باچند پرسش ارزیابی نمایید. مثال: ۱- ۲- برای دریافت عنوان درس جدید و ایجاد انگیزه، پرسش های ذیل را بپرسید. ۱- کی میتواند آواز یک پرنده را تقلید کند؟ ۲- کی میتواند آواز یک پرنده را با تمثیل اجرا کند؟ عنوان تقلید را همراه شاگردان چند مرتبه تکرار کنید.	- شاگردان دست بلند کرده کارخانه گی را عملاً تمثیل می نمایند و به سوال های ارزیابی درس گذشته جواب میدهند و از تشویق معلم لذت می برند. - شا گردان دقیق فکر می کنند و جواب های مختلف می گویند.
۲۰ دقیقه	شاگردان را برای گرم کردن و نرمش وجود مطابق به پلان عمومی هدایت بدهید که تمرینات را اجرا نمایند، آنها را کمک ، رهنمایی و تشویق نمایید. لست نام های از پرنده گان به شاگردان تهیه کنید و به آنها نشان بدهید. به شاگردان وقت بدهید تا بامشوره هم به شکل جوره یی آواز پرنده گان را که یا د دارند، انتخاب و تقلید نمایند؛ هر کدام آنها را تشویق و رهنمایی نمایید. شا گردان را به دو گروپ تقسیم نموده از آنها بخواهید به شکل مسابقه یی از هر گروپ یک نفر صدای چهار پرنده را به انتخاب خود تمثیل و تقلید کنند. آنها تشویق شده در اخیر بازی یک گروپ را برنده اعلان نمایید. در تقلید های مثبت آنها را رهنمایی نمایید به شاگردان ضعیف و لایق مساویانه حق اجرای بازی را بدهید.	- یک شاگرد آواز کبوتر، دیگری از بلبل، دیگری از کبک و . . . اجرا کند؟ را با تمثیل اجرا کنند و دیگران آن را تقلید می کنند و خیلی لذت می برند. - شاگردان مطابق به هدایات عمل میکنند.

۶ دقیقه	**۶- احیای مجدد:** – تمرینات رفع خسته گی بعد از ایستادن به یک صف تنفس عمیق و هدایات دیگر را بدهید.	- شاگردان به آن عمل می کنند.
۳ دقیقه ۱ دقیقه	**ارزیابی:** معلم محترم برای ارزیابی درس جدید سوال های آتی را می پرسد: ۱- کی آواز چند پرنده را یاد گرفته است؟ ۲- کدام شما می توانید آواز دو پرنده را تقلید کنید؟ ۳- آیا از اجرای تمرینات لذت برده اند؟ ۴- آیا در زنده گی روزانه می توانند کار های مثبت را تقلید نمایند؟ **کارخانه گی:** - شاگردان روز بعد آواز سه پرنده را تقلید کنند.	- شاگردان به نوبت دست بلند کرده و جواب های مختلف میدهند. - شاگردان دقیق متوجه می باشند.

هر کس با نمره خود

هدف: سرعت و تمرکز فکری	
	وقت: ۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان و یا صحن مکتب	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: تمام شاگردان به ۴-۵ گروپ تقسیم می گردند به ترتیب هر گروپ دارای عین نمرات اند به قوماندهٔ معلم به طور مثال: میگوید نمره ۳ از هر گروپ نمره ۳ از جا برخاسته تا نقطه معین با سرعت دویده بعد از عبور دوباره بر می گردد. بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می نماید. ٤ متر	**وسایل:** ضرورت نیست
مقررات: - شاگردان یک دیگر را نمی توانند اذیت یا مانع شوند. - شاگردان مجبور اند از عقب بیرق دور خورده بر گردند.	
هدایات میتودیکی: - فاصله نظر به استعداد فرق می کند و قومانده شماره ها باید به ترتیب صورت گیرد.	

فرار چوکی

هدف: سرعت و چا لاکی	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان مکتب و یا صحن چمن	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: به تعداد شاگردان چوکی به صورت یک دایره در میدان بازی گذاشته می شود یک نفر به حیث نماینده تعیین میگردد و هر شاگرد یک چوکی را در اختیار دارد. و یک نفر معاون نماینده تعیین می گردد. با شروع بازی نماینده می گوید شاگردان آتش به سر کوه: درین هنگام همه شاگردان به جست و خیز می پردازند درین وقت معاون نماینده یک چوکی راگرفته از میدان خارج میسازد و بعد به ایشان میگوید چوکی. درین وقت همه شاگردان به طرف چوکی می دوند نفر اخیر که بدون چوکی باقی می ماند از بازی اخراج میگردد. به همین ترتیب بازی ادامه می یابد تا یک نفر باقی بماند.	**وسایل:** چوکی به تعداد اشتراک کننده گان
مقررات: - مانع شدن،گرفتن مجاز نیست.	
هدایات میتودیکی: - قوماندە باید جدی و غافل کننده باشد.	

تماس به دست

هدف: چالاکی و سرعت	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان آزاد	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: شاگردان به دو گروپ مساوی تقسیم گردیده در دو صف مقابل هم به فاصله ۸-۱۰ متر روی هم قرار می گیرند و در مرکز یک خط کشیده میشود به نوبت یک یک نفر مقابل خط حریف رفته و شاگردان دستهای خود را پیش رو باز گرفته، درین وقت نفر مذکور سعی می نماید، تا به یکی از دستها تماس نماید، بعد از تماس فرار نموده و تماس شده آن را تعقیب می نماید هر گاه تا باز گشت به خط مرکز بااو تماس کرد آن را بندی ساخته در غیر آن خودوی تبدیل می گردد، بازی به همین ترتیب ادامه میابد. تا تمام شاگردان حصه گیرند.	**وسایل:** ضرورت نیست
مقررات: تا وقتیکه تماس صورت نگیرد، حق تعقیب را ندارند.	
هدایات میتودیکی: نظر به استعداد ها فاصله ها تعیین می گردد.	

انداختن آب در بوتل

هدف: سرعت و تمرکز فکری	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: صنف درسی	**تعداد:**
طریقۀ بازی: به اندازۀ بوتل ها آب گذاشته میشود، و دو تیم تعیین میشود، سرتیم هر دو گروپ به نزدیک میز که آب همرای بوتل باسرپوش است ایستاده می شوند و همرای سرپوش بوتل آب را زودتر به بوتل می اندازند هر تیم که زودتر آب را به داخل بوتل انداخت مقام اول را حایز می شود. بازی بوتل دوباره از سر شروع میشود و این بازی شده میتواند که هرتیم آمده و یک-یک نفر یک سرپوش آب رابه داخل می اندازد یعنی به دوقسم اجرا میگردد. هدایات میتودیکی: باید که آب بالای میز نه افتد صرف داخل بوتل.	**وسایل:** دو عدد بوتل خورد و یک مقدار آب
مقررات: - دهن بوتل باید کمی کلان باشد.	
هدایات میتودیکی: - آب در یک ظرف سر باز باشد.	

از دیوار عبور نمودن

هدف: زیرکی و چالاکی	
	وقت: ۴۵ دقیقه
محل بازی:	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: شاگردان به دو گروپ تقسیم گردیده و در دو صف مقابل دست های خود را با یک دیگر محکم گرفته طوریکه فاصله بین دو گروپ ۵ – ۶ متر باشد. از هر گروپ به ترتیب یک یک نفر بازی را آغاز نموده و به طرف تیم مقابل رفته و سعی می ورزد تا از دیوار عبور نماید، یعنی دست های حریف را رها نموده به عقب گروپ قرار گیرد، اگر موفق شد آن دو نفر را به گروپ می آورد ولی خودش همان جا باقی می ماند.	**وسایل:** ضرورت نیست
مقررات: - صرف با فشار شانه و تنه می تواند دیوار را عبور نماید.	
هدایات میتودیکی: - باید تمام شا گردان حصه بگیرند.	

انداختن توپ به سبد

هدف: رشد سرعت	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد: ۱۰ – ۱۵ نفر**
طریقۀ بازی: تمام شاگردان به دو گروپ تقسیم شده و پشت یک خط، ایستاده شده و هر گروپ به فاصله ۱۰ – ۱۵ متر را می دوند و به دستهای خود یک توپ را گرفته و در سبد می اندازد، طوریکه برای هر تیم یک سبد مانده شده و توپ ها را به داخل آن می اندازد و هر تیمی که زود تر توپ را به داخل سبد انداخت مقام اول را حایز میشود.	**وسایل:** دو سبد و ۱۰ دانه توپ
مقررات: - هر کس باید به نوبت خود توپ را گرفته و به دوش داخل سبد بیندازد. - به یک دیگر تماس نداشته باشد. **هدایات میتودیکی:** شاگردان باید هم سن و سال باشند	

بازی با توپ و ریسمان

هدف: پرورش دقت و هوشیاری، همکاری گروهی ، رقابت ، هماهنگی اعصاب و عضلات سرعت و چالاکی	
	وقت:دقیقه
محل بازی: محوطه بازی ۱۵ یا۲۰	**تعداد:** ۱۰ – ۳۰ نفر
طریقهٔ بازی: طوریست که تمام شاگردان را به دو گروپ مساوی تقسیم می کنید و در مسیر حرکت هر گروپ طناب ۳ ملی متره موازی زمین به ارتفاع ۲ متر به روی پایه با چوب های عمودی و صل می کنید. پس از شروع بازی اولین نفر گروپ های مذکور با توپ هایی که در دست دارد به سرعت به سوی طناب رفته و هنگام رسیدن به آن توپ را از بالای آن انداخته و خود جهت دریافت آن در فضا از زیر طناب عبور میکند. پس از دریافت توپ در فضا به سرعت به سوی مانع موجود در انتهای مسیر رفته و پس از آنکه آن را دور زدند در بازگشت ضمن تکرار عمل توپ را جهت ادامه بازی برای نفر دوم گروپ خود می رساند. به همین شکل بازی ادامه پیدا میکند.	**وسایل:** دو عدد توپ، دو عدد طناب ۳ متر و ۴ عدد چوب ۲ متر
مقررات: - نوبت مراعات گردد. - توپ از بالای تار عبور نماید.	
هدایات میتودیکی: دویدن با سرعت و درست اجرا گردد.	



تربیت بدنی حق مسلم تمام افراد جامعه است

پرو گرام تربیت بدنی برای صنف سوم

تربیت بدنی در صنوف ابتدایی جزء مهم تربیت نسل جوان در معارف کشور عزیز ما محسوب می شود. تربیت بدنی رشد جسمانی و استقامت صحی شاگردان را تقویت بخشیده آنها را به امور زنده گی کار وفعالیت جسمانی آماده میسازد.
تدریس مضمون تربیت بدنی موازی به تربیت ذهنی اخلاقی و تربیوی صورت می گیرد. در صنف سوم باید به نکات آتی توجه جدی به عمل آید.

۱- تحکیم مهارت های آموخته شده ورشد قامت درست
۲- آموزش ملاق به شکل کلوله.
۳- آموزش خیز دور و بلند به شکل پای قات.
۴- آموزش دوش به خط مستقیم.
۵- آموزش انداخت توپ به هدف .

درس تربیت بدنی باید طوری تنظیم گردد که شاگردان با روحیه بشاش ، شجاع و با دسپلین عالی و احساس دوستی و رفاقت بار آیند.

در پرو گرام صنف سوم معلومات نظری، اجزای جمناستیک، اجزای اتلتیک خفیفه و بازیهای حرکی (بازیچه) شامل است که هر کدام به موضوعات جدا گانه تقسیم گردیده است.

با در نظرداشت شرایط مشخص مکاتب اجازه داده می شود که در بعضی اوقات یک بخش تعلیمی به بخش دیگر تعلیمی عوض شود و به بخشها مختصر گردد که این بیشتر متکی به سامان و لوازم ورزشی می باشد. معلم باید در جریان درس جداً شرایط حفظ الصحه را مراعات نماید در هر درس تربیت بدنی در صورت امکان یک الی دو بازی حرکی (بازیچه) عملی گردد در ختم هر موضوع، درس باید ارزیابی گردد و وظیفه خانه گی برای شاگردان داده شود. دوش سریع به فاصله ۳۰ متر،خیز دور، انداخت توپ به هدف را باید بررسی کرد .پس برای معلم لازم است تا پلان درس خویش را طبق تقسیم اوقات عیار و آماده سازد.

وظایف: تمرینات جسمی در صنف سوم

- تحکیم حرکات مربوط به رشد و قامت موزون
- آموزش حرکات حرکی
- آموزش ملاقها، آموزش دوشها و پرتاب ها
- آموزش خیز بلند و دور

پلان تعلیمی صنف سوم

صنف	سوم
موضوعات	تعداد ساعات
جمناستک	۸
اتلتیک خفیفه	۸
بازیهای حرکی	۸
بازیهای عنعنه یی	۸

جمناستیک

تعداد دروس	۸
صنف	سوم
نظری	۱
عملی	۷

۱. ایستاده شدن به یک صف و به چندین صف.
۲. آموزش حرکات و حالات اساسی بدن.
۳. آموزش تمرینات سینه کشی.
۴. تمرینات کمپلکس جمناستک صبحانه.
۵. تمرینات عمومی انکشاف دهنده.
۶. تمرینات برای رشد اندام.
۷. تکرار حرکات در زینه جمناستک

اجزای جمناستیک شامل انواع زیر است :

۱- ایستاده شدن از یک صف به چند صف.
۲- حالت اساسی و حرکات دست ها ، پای ها و تنه.
۳- تمرینات برای تشکل قامت درست.

۴- تمرینات برای حفظ موازنه بدن.
۵- تمرینات با توپ ها ی کلان و خورد.
۶- تمرینات عبور از موانع و انتقال اشیأ
۷- تمرینات اکروباتیک
۸- تمرینات رفتار بالای یک خط مستقیم و یا تیر جمناستیک

ایستاده شدن به یک صف و از یک صف به چندین صف

۱. از یک صف به دو صف ایستاده شدن.
۲. کرخُها به طرف راست و چپ.
۳. فاصله گرفتن به طرف راست و چپ.
۴. شروع رفتار از پای چپ.
۵. رفتار مقابل سمت حرکت.
۶. تشکیل نمودن قطار از حالت صف.
۷. کمپلکس تمرینات جمناستیک صبحانه.
۸. تمرینات عمومی رشد دهنده در حالت جابجا و حرکت.

تمرینات با توپ های کلان (توپ با سکتبال ، والیبال، فوتبال یا توپ پلاستیکی):

۱. پرتاپ نمودن توپ به بالاو قپیدن آن.
۲. انداختن توپ با حرکت به طرف راست و چپ.
۳. انداختن توپ به عقب از طرف راست و چپ.
۴. دریبل توپ در حالت جابه جا و درحالت حرکت.

تمرینات با توپ های خورد (توپ تینس ، توپ رابری خورد)

۱. انداختن توپ توسط یک دست و قپ کردن آن.
۲. زدن توپ به زمین و قپ کردن آن.
۳. پرتاپ نمودن توپ به بالا و قپ کردن آن.
۴. زدن توپ به دیوار وقپ کردن آن (توسط دو دست و یک دست)
۵. انداختن توپ به نفر مقابل و قپ کردن آن.

تمرینات برای تشکیل قامت درست:

۱. ایستاده شدن به پهلوی راست و چپ در پهلوی دیوار.
۲. ایستاده شدن تخته پشت در نزدیک دیوار.
۳. حرکت بالای چوکی جمناستیک.
۴. سینه کشی به روی زمین.

تمرینات اکروبا تیک

۱. از حالت نیمه نشسته گاز خوردن.
۲. از حالت خوابیده به شکم دست ها بالا لول خوردن (در جای پاک)
۳. از حالت نیمه نشسته اتکایی ملاق زدن (به شکل کلوله)

تمرینات برای حفظ موازنه بدن:

۱. رفتار بالای چوکی یاتیر جمناستیکی که ارتفاع آن الی ۸۰ سانتی متر باشد.
۲. رفتار بالای چوکی یا تیر جمناستیکی پرتاپ وقپ کردن توپ.
۳. رفتار نیم قدمه بالای چوکی جمناستیک به طرف راست و چپ.
۴. گرفتن حالت نیمه نشسته اتکایی بالای چوکی جمناستیک یا تیر جمناستیک و دوباره برخاستن.
۵. اجرای گرز ها بالای تیر جمناستیک.

تمرینات رفتار:

۱. رفتار به اشکال مختلف (با کف پای ، کری پای، پنجه ها)
۲. رفتار با قامت نیمه خم، نیمه نشسته ، در حالت نشسته.
۳. رفتار با بلند نمودن ران به نوبت بالای پنجهٔ پا
۴. رفتار به اشکال مختلف نظر به قومانده.
۵. رفتار متغیر در فاصله های معین.

تمرینات جمع نظام:

تمرینات جمع نظام عبارت از فعالیت های دسته جمعی و انفرادی بوده که به صورت صفوف و یا قطار های منظم میباشد و تمرینات جمع نظام با دادن قومانده های مشخص صورت میگیرد.

۱- ایستاده شوید (به یک صف)
۲- اذابگیرید (شاگردان به صف در یک خط مستقیم مسافه چهار انگشت باشد).
۳- تیار سی کری پای با هم تماس داشته سر بلند دست ها مستقیم تماس به ران.
۴- شیخواگور ، کین خواگور وړاند گور.
۵- دریش (ایستاده شدن از حالت حرکت به حالت ساکن).
۶- آرام سی (در حالت ساکن پاها برابر شانه ، ران و بدن بالای پای ها).
۷- تیت سی.
۸- به ترتیب شمار کنید.
۹- به شماره ۱-۲-۳ حساب کنید
۱۰- گرز های جابه جا شی گرز کین گرز شاگرز نیم شی گرز و نیم کین گرز، شی گرز دور خوردن به زاویه ۹۰ درجه به طرف راست قسمی که به کری پای راست و پنجه پای چپ. کین گرز به زاویه ۹۰ درجه دور خوردن به طرف چپ قسمیکه با کری پای چپ و پنجه پای راست. شاگرز به زاویه ۱۸۰ درجه به طرف چپ دور خوردن قسمی که کری پای چپ و پنجه پای راست سهم داشته باشد.

درس نمونه

عنوان: تشکیل دایره از قطار یکنفری

وقت: (۴۵ دقیقه)

هدف: شناخت دایره و حرکت منظم.

اصطلاحات جدید: مارش، صف

مواد ممد درسی:

روش تدریس: تمثیل، کار گروپی

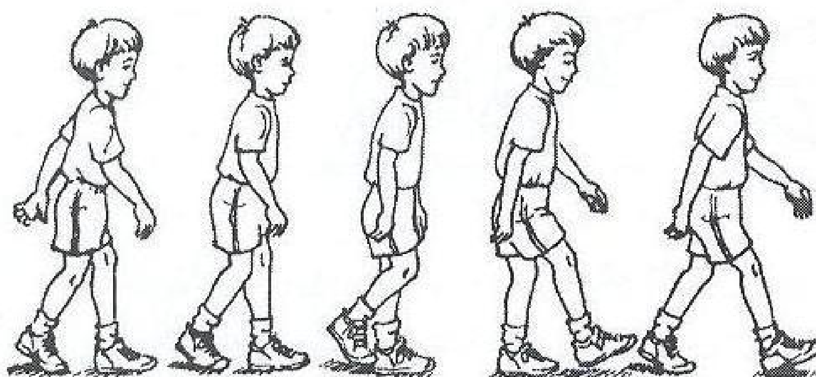
جریان درس

	فعالیت های مهم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	۱- احوال پرسی، تنظیم شاگردان صف، حاضری بعد از دیدن کار خانه گی چند شاگرد وظیفه خانه گی خود را عملاً به هم صنفان تمثیل کنند درس گذشته را با پرسش چند سوال ارزیابی نمایید. ۱- می توانید سه قومانده جمع نظام را بگویید؟ ۲- کی میتواند دو قومانده جمع نظام را اجرا کند؟ - برای طرح انگیزه و دریافت عنوان درس جدید پرسش های زیر را بپرسید . ۱- دایره را می شناسید؟ ۲- مارش چیست کسی چیزی گفته می تواند؟	- شاگردان وظیفه خانه گی را عملاً انجام می دهند. - چند شاگرد تمرین های درس گذشته را عملاً اجرا میکنند. - شاگردان فکر می کنند و جواب های مختلف می دهند. چند نفر گرد هم ایستاده شویم یک دایره است.
۲۰ دقیقه	- عنوان درس تشکیل دایره از قطار یکنفری) را چند مرتبه بالای شان تکرار کنید وتمرین ها را بالای گروپ ها عملاً انجام دهید. برای گرم کردن وجود مطابق به ورق عمومی پلان تمرینات اجرا شود	- شاگردان تمرین ها را در میدان سپورت عملاً انجام می دهند.
	شروع حرکت: الف: حرکت به قومانده مارش (صف به دایره مارش) عملی گردد. - قومانده ها وقتی گفته شود که نفر اول به خط مرکزی میدان نزدیک شود. - خوب است که اول این قومانده ها را شما بگویید بعد شاگردان. - یعنی معلم اول در سرخط قرار بگیرد. وقتی که دایره مکمل تشکیل شد در این وقت صف را با قومانده دریش بگویید. شاگردان	- شاگردان دقیق متوجه میباشند و حرکات معلم را تعقیب می نمایند .

	را تشویق، رهنمایی و کمک نموده، چند مرتبه این تمرین را تکرار کنید.	- شاگردان به قوماند ها عمل می کنند.
	احیای مجدد: - در این بخش نکات مهم درس را یاد آور شوید و تمرینات را برای رفع خسته گی اجرا نمایید.	
۶ دقیقه	**ارزیابی:** برای ارزیابی درس جدید سوالهای زیر را بپرسید. ۱- کی میتواند قوماند تشکیل یک دایره را بدهد؟ ۲- کی می تواند مارش نماید؟	- شاگردان به تکرار اجرای تمرین ها عمل می کنند.
۳ دقیقه	۳- کدام شما گفته میتوانید که قوماند دریش چه وقت گفته می شود؟ ۴- آیا از اجرای فعالیت ها اظهار علاقه مندی نمودند؟ ۵- آیا در زنده گی روزانه از چنین تمرینات استفاده میتوانید؟	
	کار خانه گی: به شاگردان نظر به لزوم دید هر درس وظیفه داده شود.	- شاگردان به سوالها جواب می دهند
۱ دقیقه		

رفتار عادی:

رفتار عادی رفتاری است که به قسم عادی صورت میگیرد، قوماندۀ که در این گونه رفتار به کار برده میشود (قدم مارش است) این قوماند بر علاوه در شروع حرکت داده می شود. در هنگام قوماند دادن این حرکت پای چپ در نظر گرفته می شود. (حرکت به پای چپ شروع میشود)



راه رفتن

ایستاده شدن به یک قطار و از یک قطار به چند قطار.

۱- تشکیل دایره از قطار یکنفری:

هدف: شناخت دایره و حرکت منظم.

این تشکیل از حالت حرکت به قومانده مارش (صف به دایره مارش) عملی می گردد. قومانده وقتی گفته می شود که نفر اول به خط مرکزی میدان نزدیک شود.بهتر است که برای نخست معلم در سر خط قرار گیرد.وقتیکه دایره به شکل مکمل تشکیل شد درین وقت صف توسط قومانده دریش متوقف میشود.

سوال ها:

۱- دایره را می شناسید؟

۳- مارش چست کسی در مورد چیزی گفته میتواند؟

شروع و رفتار از پای چپ :

هدف: شناخت طریقۀ اجرای حرکت و توقف (دریش)

شاگردان به یک قطار ایستاده میشوند.

در قومانده اول (صف جابه جا قدم مارش) و بعد از (قدم مارش) آموزش صورت میگیرد به قوماندۀ مقد ماتی (صف جابجا) شاگردان قدری تنه را به پیش رو خم و وزن بدن را بالای پای راست می آورند به قومانده اجراییوی (...... مارش) حرکت از پای چپ آغاز میگردد.

بعد همزمان با قومانده (صف دریش) آموزش آن صورت می گیرد. به قومانده مقدماتی (صف ...) شاگردان باید پای را به زمین محکم بگذارند و به قومانده اجرا ییوی (... دریش) که به پای چپ گفته می شود شاگردان پای راست را یک قدم پیش گذاشته وپای چپ را پهلوی آن قرار می دهند.

سوال ها:

۱- چرا ما از پای چپ حرکت را آغاز می کنیم؟

۲- آیا می توانید تمرین رفتار با پای چپ را برای هم صنفان خود تمثیل کنید؟


شکل۱

به ترتیب شمار نمودن

شاگردان به یک صف ایستاده می شوند و معلم قومانده میدهد که شاگردان صف را به ترتیب شمار کنندآنها به ترتیب نمرات، به شمارنمودن آغاز می نمایند یک ، دو ، سه . شمار نمودن از جناح راست طوری شروع میگردد که شاگرد در هنگام شمار سر را به طرف چپ دور داده بعد از ابلاغ شمار خود سر را دو باره به حالت اولی باز می گرداند اما نفر اخیر سر را دور نداده بلکه یک قدم به پیش حرکت کرده شماره خویش را اعلان می کند و دو باره به جای خود می ایستد.





ایستاده شدن از یک قطار به چهار قطار:

شاگردان به یک قطار ایستاده می باشند معلم محترم صف را به چهار گروپ مساوی تقسیم نموده بعد از شماره (۱و ۴) معلم قومانده می دهد به چهار قطار به جای معین قدم مارش به این قومانده شماره ۱ به جای خود شماره ۲ ،۳ ،۴ به طرف چپ خارج شده به عقب نفر خویش به جای معین ایستاده می شوند هر گاه از چهار قطار بخواهیم دو باره به یک قطار ایستاده شویم به قومانده معلم به یک قطار قدم مارش گفته می شود در این حالت حرکت شکل دایره یی، نخست گروپ اول بعد گروپ دوم و در اخیر سوم و چهارم یکی بعد دیگر در یک قطار حرکت می نمایند.

حالت اساسی حرکات:

دست ها بالا - دست ها مستقیم ، کف دست ها مقابل یک دیگر باشد.

دست ها به شانه، آرنج ها پایین ، بیلک های شانه با هم چسپیده و پنجه ها به شانه ها میباشد.

دست ها به سینه، دست ها از آرنج ها پیش سینه قات بوده و انگشتان دست ها با یکدیگر تماس داشته و آرنج ها برابر شانه ها قرار دارند.

این تمرین از حالت ایستادن اساسی اجرا می شود قسمی که زانواها با هم چسپیده و یا از یکدیگر جدا باشند در وقت عملی نمودن تمرین باید توجه شود تا تنه به پیشروی خم نگردد و زانو ها مکمل قات گردد.

سوال ها:

۱- آیا طریقهٔ به ترتیب شمار کردن را یاد گرفته اید؟

۲- کی می تواند طریقهٔ ایستاده شدن از یک قطار به قطار دیگر را تمثیل نماید؟



شکل ۱

خم نمودن تنه به پیش روی:

هدف: رشد الاستکیت (نرمی و ملایمی)

خم نمودن تنه به پیش رو نظربه حالات مختلف دست ها عملی می شود. دست ها به کمر به جناح، به بالا، به عقب سر – به شانه ها دست ها به زمین. در وقت خم نمودن تنه به پیش تا تماس دست ها به زمین باید توجه کرد که پای ها از زانو ها قات نگردد پنجه های کف دست نزدیک و یا تماس با پنجه پا به زمین تماس کند.



شکل ۱

سوال: کی ها می توانند به شکل جوره یی تمرین خم نمودن تنه به پیش روی را تمثیل کنند؟

ارتباط دادن حرکات با تمرینات کمپلکسی:

هدف : رشد تمرکز فکری وهم آهنگ ساختن تمرینات

برای تحکیم حرکات آموخته شده بین دست ها – پا ها و تنه ارتباط ساده صورت میگیرد (تمرینات کمپلکسی)

سوال ها:

۱- کی می تواند چند تمرین را به شمار اجرا نماید؟

۲- چرا این تمرین ها را اجرا می کنید کسی چیزی گفته می تواند؟

نمونه تمرینات کمپلکسی: (دسته جمعی)

تمرین اول: حالت اساسی بدن – ایستادن اساسی.

به شماره ۱ و ۲ سر پنجه های پای، دست ها پیش روی و بالا (هوا گرفتن)

به شماره ۳ و ۴ دو باره ایستادن اساسی (تنفس خارج نمودن)

تمرین دوم: حالت اساسی دست ها به کمر.

به شماره ۱ نشستن به شماره ۲ دست به دو جناح تماس به زمین

به شماره ۳ دست ها به کمر و۴ دو باره به حالت اساسی.

تمرین سوم: حالت اساسی پا ها باز دست ها به کمر:

به شماره ۱ و ۲ دوران دادن تنه به طرف راست

به شماره ۳ و۴ حالت اساسی

به شماره ۵ و۶ دوران دادن تنه به طرف چپ

به شماره ۷ و۸ حالت اساسی.



شکل ۱

تمرین چهارم: حالت اساسی دست راست بالای دست چپ به عقب.

به شماره ۱ تغییر حالت و موقعیت دست ها.

به شماره ۲ // // // // // //

به شماره ۳ دست ها به کمر.

به شماره ۴ دست ها راست بالای دست های چپ به عقب.

به شماره ۵ دست ها به کمر

به شماره ۶ دست ها به جناح
به شماره ۷ دست ها به پایین
به شماره ۸ حالت اساسی

تمرینات عمومی رشد دهنده:

شاگردان به صورت قطار در حرکت بوده هر تمرین ۶ – ۷ مرتبه تکرار می شود که هر تمرین را می توان در شکل مشاهده کرد.

تمرینات با سامان



تمرینات با توپ های کلان .

۱ – بالا انداختن توپ و قپ کردن آن بعد از خیز از زمین .
۲ – پاس دادن توپ به دایره به طرف راست و چپ .
۳ – پاس دادن توپ در صف به طرف راست و چپ .
۴ – انداختن توپ به قطار
الف - از بالا
ب از پایین.
۵ – دریبل توپ در حالت جا به جا .
۶ – دریبل توپ در حالت رفتار.
۷ – پرتاپ توپ به هوا و قپ کردن.
۸ – پرتاپ توپ به دیوار و قپ کردن.



تمرینات عمومی رشد دهنده با توپ های خورد.

تمرینات انداختن با یکدیگر به فاصله ۴ تا ۶ متر قپ کردنس با حرکات اضافی:
تمرینات برای رشد و تشکیل قامت درست.
پرورش قامت توسط تمریناتیکه نزدیک سطح عمودی اجرا گردد نتیجه بهتر دارد؛ طور مثال:
مخصوصاً اشیای مختلف که بالای سر گذاشته شود وزن آنها از ۱۰۰ الی ۲۰۰ گرام تجاوز ننماید که آن را می توانید در شکل زیر مشاهد ه نمایید.

تمرینات اکروباتیک:

۱ – گاز خوردن به عقب – به پیشروی از حالت اتکا یی نشسته.

در حالت اتکایی نشسته شاگردان ساق پا ها را توسط دست ها محکم گرفته به سینه می چسپانند بعد از آن به طرف عقب گاز می خورند (می غلطند) که در این صورت بیلک های شانه ها و سر به زمین تماس کرده و سر بین دو زانو قرار می گرد بعدا با حرکات قوی سر، شانه و تنه به طرف پیشرو و عقب حرکت می نماید.



شکل ۱



شکل ۲

۲ – از حالت خوابیدن به سینه : روی شاگردان به طرف زمین بوده بالای سبزه ویا جای پاک به حالت مستقیم دراز می کشند سر بین دست ها، پاها یک جا مستقیم ، پنجه ها کش باشد.

گاز خوردن (لول خوردن) به طرف راست و چپ به ترتیب صورت میگیرد.

۳ – از حالت اتکایی ایستاده به زانو ها .

شاگردان به زانو ایستادشده گاز خورده (لول خورده) به طرف راست و چپ حرکت می نماید.

قسمت های بدن به ترتیب به زمین تماس می کند؛ مثلاً : به طرف راست اول شانه راست، پهلو تخته پشت ، پهلوی چپ – شانه چپ به زمین تماس می کند و دو باره به حالت اولی بر میگردد.

در هنگام گاز خوردن دست ها و پاها باید به سینه چسپانیده شود.

۴ – ملاق از حالت نیمه نشسته (کلوله) در اول تمرینات مقدماتی را بیآموزند.

دستها به فاصله ۳۰ الی ۴۰ سانتی متر پیش روی پای ها به زمین گذاشته می شود با تکان هر دو پای وزن بدن بالای دستها آورده شود بعد به حالت اولی برگردد تمرین چندین بار تکرار می گردد.

شروع تمرین بعدی نیز مانند تمرین اول است توسط حرکت (تکان) هردو پای وزن بدن بالای دست ها آورده شده دست ها قات سر پیش روی خم شده به بیلک های شانه ملاق زده میشود.

زمانیکه حرکت آموخته میشود ملاق پیش روی اجرا میگردد.



شکل ۲



شکل ۱

تسلسل آموزش:

۱ – از حالت نشسته ، حالت کلوله اختیار شود این حالت را شاگردان بعد از ملاق زدن اختیار می کنند .

۲ – از حالت نشسته سر پای ، دست ۳۰ الی ۴۰ سانتی متر پیش پاها، با جمپ (تکان) هر دو پای، تنه، وزن بالای دست ها آورده می شود دست ها قات شده و سر به پیش رو خم گردیده قسمی ملاق زده به حالت کلوله در آید که در وقت ملاق سر به زمین تماس نکند.

گذشتن از موانع به ارتفاع ۹۰ سانتی متر :

شاگردان رو به طرف تیر جمناستک ایستاده شده توسط دست و سینه به آن تکیه می نمایند بعد از آن اول یک پای و بعد پای دیگر را بالای آن گذاشته رو ی به طرف تیر جمناستیک قرار می گیرد.

تمرینات برای حفظ موازنه:

۱ – رفتار بالای چوکی و یا تیر جمناستک به ارتفاع ۸۰ سانتی متر.

۲ – رفتار بالای چوکی و یا تیر جمناستک با انداختن و قپ کردن توپ.

۳ – ایستاده شدن بالای چوکی و یا تیر جمناستک توسط یک پا.

۴ – رفتار نیم قدم به طرف راست و چپ بالای چوکی و یا تیر جمناستک.

۵ – نشستن و برخاستن بالای دراز چوکی یا تیر جمناستک.

۶ – اجرای گرز هابالای چوکی و یا تیر جمناستک.

۷ – اجرای تمرینات ساده آموختانده شود.

۸ – حرکت بالای تیر جمناستک توسط دو دست و دو پای.





این تمرین حرکت چالاکی، حفظ تعادل حرکات و قوه را انکشاف داده و برای تشکل درست قامت کمک میکند.
این تمرین حرکت بالای سبزه بالای اشیای پاک و یا تیر جمناستک عملی می گردد. گاهی امکان دارد یک طرفه و یا دو طرفه صورت گیرد.

تمرینات رفتار:

آموزش رفتار به قدم های وسیع آزاد و رتمی صورت می گیرد.
آموختاندن شاگردان در رفتار و تغییر تیم در حالت حرکت (آهسته متوسط و سریع) حرکت تغییر می نماید.
در وقت رفتار عادی به یک قطار (لین) شاگردان به قومانده معلم دست ها را از حصه آرنج ها قات می نماید.
معلم مراقبت می نماید تا شاگردان با دست های قات از حصۀ آرنج حرکت را اجرا نمایند و فاصله نیز مدنظرگرفته شود.
تمام حرکات نظر به قومانده معلم آهسته (سریع ، متوسط و آهسته) صورت می گیرد.

اقسام رفتار :

رفتار بالای پنجه ، کری پای ، در حالت نیمه نشسته، در حالت نسشته، رفتار آرام به قسمت خارجی پای ، به قسمت داخلی پای ، رفتار با بلند نمودن ران و ... میباشد.

اتلتیک خفیفه (تاج سپورتها)

رفتار:

هدف: درست راه رفتن

رفتار یکی از تمرینات مهم حیاتی به شمار میرود، یعنی این تمرینات نه تنها در وقت مصروفیت های ورزشی به کار میروند بلکه در حیات روزانه خیلی با ارزش است.

رفتار درست و زیبا باعث اجرای درست وظایف اعضای داخلی بدن گردیده در رشد و تقویه سیستم اعصاب تاثیر مثبت دارد.

حال با اقسام مختلف رفتار آشنا می شویم.

رفتار در قطار باعث نظم و دسپلین شاگردان می گردد. اتلتیک و انواع مختلف آن از قبیل: رفتار بالای پنجه، رفتار آرام(خاموش) رفتار به قدم های وسیع با بلند نمودن رانها ، رفتار نیم قدمه، رفتار قیچی، رفتار به بغل پای خارجی، رفتار به بغل پای داخلی که تمام انواع رفتار ها به سمت های مختلف اجرا می گردد.

در وقت آموزش رفتار ها ، حرکت دست ها، پا ها، تنه مد نظر گرفته می شود. حالت های مختلف دست ها(به کمر، به شانه، به روی سینه) و در نگهداری وضع بدن تاثیر مثبت دارد.

اتلتیک خفیفه

تعداد دروس	**۸**
صنف	**سوم**
نظری	۱
عملی	۷

۱. رفتار با سمت های مختلف.
۲. دوش با خط سیر مستقیم.
۳. دوش سریع از حالت ایستاده.
۴. دوش ۳۰ متر نظر به وقت (نتیجه) دوش به فاصله ۳۰ متر نظر به وقت
۵. خیز به ارتفاع مختلف.
۶. پرتاب توپ با هدف در فاصله های مختلف.

درس نمونه

عنوان: رفتار

وقت: ۴۵ دقیقه

هدف: درست راه رفتن

اصطلاحات جدید:

مواد ممد درسی:

روش تدریس: تمثیل، شکل گروپی و انفرادی

جریان درس:

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	- احوال پرسی، تنظیم شاگردان گرفتن حاضری - از چند شاگرد بخواهید که وظیفهٔ خانه گی خود را عملاً به هم صنفان تمثیل کنند. - درس گذشته را با پرسش چند سوال ارزیابی نمایید؛ مثال: ۱- چند نوع رفتار را اجرا کرده می توانید کی تمثیل کرده می تواند ؟ ۲- کی می تواند رفتار بالای پنجه پای را عملاً اجرا کند؟ - برای ایجاد انگیزه و دریافت عنوان درس جدید پرسش زیر را بپرسید. ۱- کی می تواند بگوید در وقت راه رفتن در سرک چی قسم راه برویم؟	- چند شاگرد کار خانه گی را عملاً اجرا می کنند. - شاگردان به نوبت دست بلند کرده و تمرین را می خواهند اجرا کنند. - شاگردان فکر می کنند وجواب می دهند رفتار خوب می کنیم.
۲۰ دقیقه	**فعالیت ها(تمرین):** - شاگردان را به گروپ ها تقسیم نمایید، تمرین های ذیل را با آنها در گروپ ها عملاً انجام دهید؟ - از ورق عمومی پلان تمرینات برای گرم کردن بدن انتخاب و همرای شاگردان عملی اجرا کنید. در وقت آموزش رفتار شاگردان را متوجه حرکت دست ها،پا ها وتنه سازید برای آنها بگویید که حالت های مختلف دست ها به کمر به شانه، و به روی سینه در نگهداری وضع بدن چه تاثیر دارد. - شاگردان را یک قطار منظم سازید. بعد رفتار بالای پنجه، رفتار آرام، باقدم های وسیع با بلند نمودن رانها، رفتار نیم قدمه، رفتار قیچی، رفتار به بغل پای خارجی و داخلی را به آنها بیاموزانید بعد بخواهید که شاگردان تمثیل نمایند. شاگردان راتشویق، کمک و رهنمایی نمایید.	- شاگردان تمرینات را عملاً اجرا می کنند. - شاگردان دقیق متوجه سخنان و حرکات معلم بوده و به هدایت های او عمل می کنند.

۶ دقیقه ۳ دقیقه ۱ دقیقه	- تمرین های درس جدید در گروپهای مختلف شاگردان چند مرتبه تکرار گردد. **- احیای مجدد:** شاگردان را دریک قطار منظم ساخته تمرینات را برای رفع خسته گی آنها اجرا نمایید. - در اخیر برای انها گفته شود که رفتار درست و زیبا باعث اجرای درست وظایف اعضای داخلی بدن گردیده در رشد و تقویه سیستم اعصاب تاثیر مثبت دارد. **ارزیابی: برای ارزیابی درس جدید سوال های زیر را بپرسید؟** ۱- کی می تواند بگوید چند نوع رفتار را آموختید؟ ۲- کی می تواند بگوید وقتی ما راه می رویم زیاد کدام حرکات را متوجه باشیم؟ ۳- کدام شما رفتار با تغییر دادن قدمها را تمثیل کرده می توانید؟ ۴- آیا شاگردان از اجرای فعالیت های(تمرین های) امروز لذت بردند؟ ۵- آیا در زندگی روزانه می توانیم انواع رفتار را اجرا نماییم؟ کار خانه گی: نظر به لزوم دید هر درس کار خانه گی به شاگردان سپرده شود.	- شاگردان اقسام رفتار را عملاً تمرین می کنند. - شاگردان تمرین ها را عملی اجرا می کنند. - شاگردان دقیق شده هدایات را عملی می نمایند. - شاگردان فکر کرده به سوالها جواب می دهند.

بخش معلومات نظری (صحبت ها).

۱ – صحبت دربارۀ محتویات مضمون تربیت بدنی در صنف سوم.

۲ - صحبت در بارۀ نظم، دسپلین و فعالیت.

۳ - صحبت در بارۀ تاثیر تمرینات جسمانی بالای ساختمان بدن.

رفتار یا تغییر دادن تعداد قد مها:

برای آموزش این نوع رفتار دست ها از حصۀ آرنج قات بوده و با انرژی زیاد حرکت نماید. این تمرین وجود شاگردان را زود گرم نموده و عموماً در قسمت آماده گی درس عملی می گردد.

در وقت رفتار عادی به یک قطار نظر به قوماندۀ معلم(قدم سریع) شاگردان دست ها را از حصه آرنج ها قات نموده و در اثر سگنال(شمار و یا کف زدن) به رفتار سریع شروع می نمایند. معلم باید توجه جدی در حفظ قامت درست شاگردان داشته باشد.

رفتار با تغییر داد ن طول قدمها:

بعد از آموزش رفتار با تغییر دادن تعداد قدمها، آموزش تغییر دادن طول قدمها با حفظ تعداد قدمها پرداخته می شود.

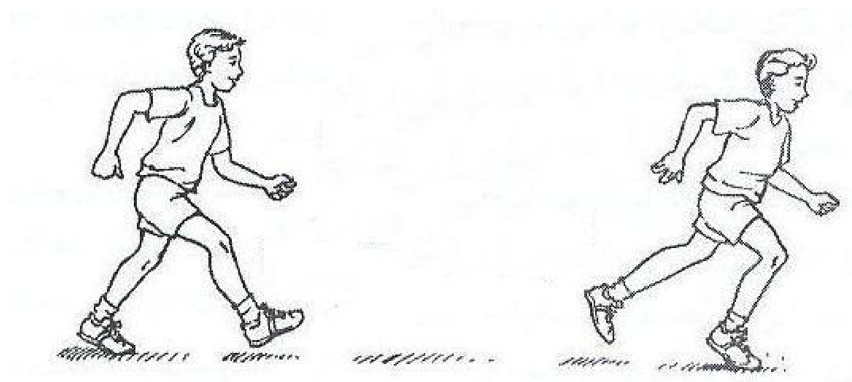
معلم نظر به قومانده، شاگردان را رهبری کند.

سوال ها:

۱- کی می تواند بگوید وقتی ما راه می رویم زیاد کدام حرکات را متوجه باشیم؟
۲- کی می تواند اقسام رفتار ها را نام بگیرد؟
۳- کدام شما می توانید رفتار با تغییر دادن قدم ها را تمثیل کنید؟

دوش:

هدف: رشد سرعت



دوش باعث بهبود وظایف سیستم تنفس و سیستم دوران خون می گردد.

مصروفیت به دوش سریع ، حفظ تعادل حرکات و چالاکی را تقویت می بخشد.

در صنف سوم معلم توجه را با حرکت موازی پاها، حرکت شانه و قات نگهداشتن دست ها مبذول داشته و در درس اول شاگردان را متوجه سازد تا راجع به حالت درست دستها، پا ها ، تنه وتنفس درست توجه نمایند.

(در ابتدا بعد از ۱-۲ و بعد در ۳-۴ هوا تنفس و خارج گردد.) در هنگام دوش نکات آتی مد نظر گرفته شود:

بلند نمودن رانها به پیش رو ، بلند گذاشتن پاها و پنجه ها ، گذاشتن موازی کف پای، تنه باید مستقیم کمر به طرف پیش روپایین و دست دیگر پایین به جناح تمایل نماید.(به طرف راست و چپ)

تسلسل آموزش قرار ذیل است:

الف: برای این در یک خط مستقیم نقطه(دایره) ترسیم میگردد که در هنگام دوش پای شاگردان بالای آن تماس نماید؛ و این تماس توسط پنجه پای صورت گیرد.

(فاصله بین علامات از ۸۰-۱۱۰ سانتی متر باشد).

ب: دوش به سرک که ۳۰ سانتی متر عرض و تخنیک به تمپ آهسته بعدا به تمپ سریع اجرا گردد.
ث : دوش توام با جمپ (خیز) از بالای توپ ها (کدام شی دیگر) به فاصله سه قدم از هم دیگر.
ج: در دوش مستقیم سریع، معلم توجه نماید که این دوش آزاد و بدون اشتباه باشد.
این تمرین ۲-۳ مرتبه تکرار میگردد و هر تمرین نباید از ۱۰-۱۵ ثانیه بیشتر وقت را در بر گیرد.
د: دوش به قسمت های مختلف: فاصله ۲۰-۳۰ متر را به قسمت ها تقسیم نموده از ۷-۱۰ متر به طور متوسط ، بعد سریع و بعد آهسته دوش صورت گیرد.

سوال ها:

۱- کی هر روز دوش می کند کسی چیزگفته می تواند؟
۲- در وقت دوش چی چیز ها را مدنظر بگیریم؟
۳- کی ها می توانند جوره یی دوش را تمثیل کنند؟

ستارت (شروع) بالا:

هدف: آمو زش آغاز حالت اجرای تمرینات.

نخست معلم ستارت (شروع) بالا را تمثیل نموده و اهمیت آن را تشریح می نماید. بعد شاگردان آن را عملی می نمایند. قسمیکه یک پای نزدیک و پای دیگر به اندازهٔ نیم قدم به عقب و وزن بدن بالای(پای پیش) دست کمی قات پیشرو پایین و دست دیگر پایین به عقب قرار میگیرد.
در ستارت(شروع) دو قومانده صورت می گیرد. ۱- دقت ۲- مارش



شکل ۱

سوال ها:

۱- کی می تواند بگوید آموزش حالت بدن در آغاز تمرین به ما چهٔ کمک می کند؟

۲- کی می تواند ستارت (شروع) را تمثیل کند؟

۳- کدام شما دو قومانده ستارت (شروع) را گفته می توانید؟

دوش به فاصله ۳۰ متر بالای پنجه پای:

برای دوش ۳۰ متر خط ستارت (آ غاز یا شروع) و خط فنش (ختم) ترسیم گردد.

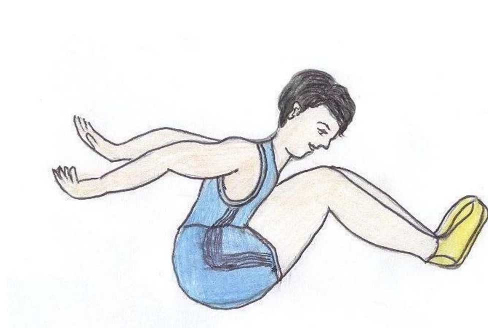
هرگاه در مکتب ساعت ثانیه شمار موجود باشد می توان زمان هر شاگرد را قید نمود.

دوش آهسته این دوش را تا ۳ دقیقه میتوان در زمینی که نا هموار باشد اجرا کرد.

خیز ها:

هدف:رشد الاستیکت (نرمی و ملایمی) و توانمندی اجرای خیز.





خیز ها یک حرکت طبیعی بوده و در زنده گی روزانه دارای اهمیت است.

خیز ها عضلات پا ها، بطن و ستون فقرات را تقویه نموده ، سرعت چالاکی و تعادل حرکات را انکشاف می دهد. در آموزش خیز ها تسلسل آتی مد نظر گرفته می شود.

دوش ، جمپ ، پرش و به زمین آمدن.

تخنیک خیز:

- دوش باید با سرعت انجام شود.
- جمپی که باپای صورت می گیرد مستقیم و پای دیگر از حصۀ زانو قات و به پیش رو بالا حرکت می کند.
- در وقت پرش توسط پایی که جمپ گرفته قات شده و به پای دیگر نزدیک می شود و دست ها پیش رو بالا حرکت می کند.
- به زمین آمدن باید به هر دو پای صورت گیرد و دست ها پیش رو باشند.

خیز از بالای ریسمان، خیز از بالای موانع، خیز برای به دست آوردن اشیایی که آویزان است و در خیز دور و خیزسه قدمه.

معلم باید دو موضوع عمده یعنی تخنیک جمپ و آموزش به زمین آمدن را بیشتر برای شاگردان وانمود و آن را تقویت بخشد.

خیز دور با دوش برای به دست آوردن نتیجه:

نتیجۀ خیز دور متعلق به ارتباط دادن سریع و جمپ قوی میباشد.

سوال ها:

١- کی می تواند بگوید خیز زدن چه فایده دارد؟

٢- کی می تواند دونوع خیز را تمثیل نماید؟

انداخت ها(پرتاب ها)

هدف: دقیق پرتاب نمودن



انداخت ها یکی از تمرینات حیاتی به شمار میرود برای اجرای تمرینات از توپ های تینس، رابری، تکه ای و ... استفاده به عمل می آید.

انداخت توپ از حالت جابه جا به بغل:

تخنیک انداخت: به بغل به سمت انداخت ایستاده، پای ها به اندازۀ شانه ها باز، وزن بدن بالای هر دو پای و دست راست با توپ برابر سر واقع باشد.

از این حالت پای راست قات شده، پای چپ بالای پنجه، دست راست به طرف عقب برده شده تنه به طرف راست دور خورده بعد از آن پای راست به سرعت مستقیم گردیده وزن بدن بالای پای چپ آورده شده. همزمان با آن تنه به طرف چپ دور داده شده و دست راست با قوه از بالای شانه حرکت نموده و با حرکت نهایی مچ دست توپ به زاویه ۴۵ درجه انداخته می شود.

در وقت آموزش تخنیک انداختها باید به حرکت دستها، پایها و تنه توجه گردد. این تخنیک با توپ و بدون توپ اجرا شده میتواند.

سوال ها:

۱- کدام اشیا را بهتر پرتاب می توانید؟
۲- کی می تواند یک چیز را پرتاب کند؟

تمرین اول:

به بغل چپ سمت انداخت اشیا، پای ها به اندازه شانه وزن بدن بالای پای راست و پای چپ بالای پنجه و دست راست بالا، مچ دست بالای شانه راست باشد.

طریقهٔ اجرا: به طرف چپ دور خورده سینه به طرف سمت انداخت، وزن بدن بالای پای چپ ، پای راست بالای پنجه و کری پای به طرف بالا دور داده شود.

به این حالت زیاد توقف نکرده مچ دست راست به طرف پیش رو دور داده شده به حرکت سریع پا یکجا رها شود. بعد از رها نمودن توپ از دست، پای چپ از حصه زانو قات شده تنه به پیش رو خم به طرف چپ دور داده شود.

تمرین دوم:

انداخت توپ به هدف:

انداخت توپ به هدف به صورت عمودی که به ارتفاع ۳ متر قرار داشته باشد واز محل انداخت که به آن ۱۰ متر فاصله داشته پرتاپ (انداخت) صورت گیرد.

بچه ها به فاصلهٔ ۱۰ متر و دختر ها به فاصله ۸ متر از هدف فاصله دارند.

اگر هدف به شکل مربع باشد اندازهٔ آن یک متر اگر به شکل مدور باشد محیط آن یک متر میباشد.

هدف شده میتواند به دیوار یا از تخته باسکتبال استفاده به عمل اورد.

برای اجرای این تمرین هرگاه هدف بیشترباشد به همان اندازه بیشتر شاگردان به فعالیت میپردازند. نظر به تعداد هدفها میتوان شاگردان را به گروپ های جداگانه تقسیم کرد در هر گروپ تمام شاگردان باید تمرین را اجرا نموده و نظر به قومانده معلم، شاگردان تمرین را عملی نمایند.

تمرین سوم: انداخت توپ به هدف افقی به فاصله ۱۵ متر.

تمرین چهارم: انداخت توپ از حالت نیمه نشسته.

تمرین پنجم: انداخت توپ به فاصله دور.

برای تعیین نمودن نتیجه انداخت از خط ستارت (آغاز) فاصله نشانی شده و بعد به فاصله یک متر خطوط ترسیم می گردد. و مطابق اندازه های معیین نمره گذاری می شود.

شاگردان سه دانه توپ را جدا- جدا پرتاپ می نمایند. هرگاه کسی پرتاپ را به صورت درست اجرا کرد نتیجهٔ آن مثبت اعلان می گردد.

و شاگردان بعدی توپ ها را جمع نموده به خط ستارت (آغاز) آورده و خود را برای پرتاپ آماده می سازند.

بخش بازیهای حرکی و عنعنه یی

تعداد دروس	بازیهای عنعنه یی	۸
صنف		سوم
نظری		
عملی	بازیهای حرکی	۹

بخش بازی های حرکی

- تکرار بعضی از بازی های حرکی صنوف گذشته
- **در بین آتش**
- **رسانیدن توپ به نفر اخیر**
- **گرگ و بره**
- **هر کس با بیرق خود**
- **دزد و پولیس**
- **چک زدن سیب**
- **دفاع از کوت**
- **توپ پتکان**
- **خروس جنگی**

درس نمونه

عنوان: دربین آتش

وقت: (۴۵ دقیقه)

هدف: سرعت و چالاکی هوش.

اصطلاحات جدید:

مواد ممد درسی (وسایل): دودانه توپ.

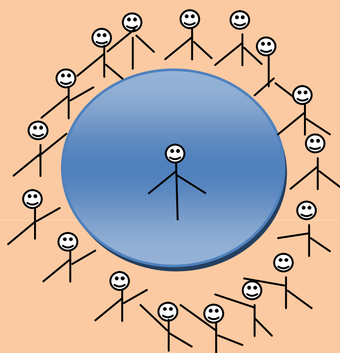
روش تدریس: گروپی، تمثیل

جریان درس(طریقهٔ بازی):

وقت	فعالیت های معلم	فعالیت های شاگردان
۱۵ دقیقه	- احوال پرسی، تنظیم صنف، حاضری - بعد از آن کار خانه گی شاگردان طوریکه از چند شاگرد بخواهید که کارخانه گی خود را عملاً اجرا کنند یا بگویند و با پرسیدن چند سوال درس گذشته را ارزیابی نمایید. ۱- کی می تواند بگوید برای اینکه توپ به هدف پر تاب شود چهٔ کنیم؟ ۲- انداخت توپ از حالت نیمه نشسته چطور است کسی تمثیل کرده می تواند؟ - برای ایجاد انگیزه و دریافت عنوان درس جدید از شاگردان چند سوال را بپرسند ؛مثال: ۱- کی می تواند چند بازی را نام بگیرد؟ ۲- کدام بازیها را یاد دارید و عملی اجرا کرده می توانید؟ - برای شاگردان گفته شود که عنوان درس جدید ما دربین آتش است وبالای شاگردان نیز تکرار شود.	- چند شاگرد کار خانه گی را عملاً تمثیل می کنند. - شاگردان دست بلند کرده جواب می دهند. - شاگردان می گویند تار تار طیاره دربین آتش - بازی های بزک چینی، چک زدن سیب و .... - شاگردان به هدایت فعالیت را اجرا می کنند.
۲۰ دقیقه	**فعالیتها(تمرین)** - برای گرم کردن وجود تمرینات را از ورق پلان عمومی انتخاب نمایید. - شاگردان را به گروپ های هشت الی ده نفری تقسیم نموده، طوریکه هر گروپ یک دایره را	- شاگردان با علاقه مندی و بسیار دقیق

	تشکیل داده و یک نفر در داخل دایره باشد دو توپ خورد به دست دونفر از اعضای دو دایره باشد، یک نفر به حیث نماینده در داخل دایره است آن را با توپ می زنند و نماینده باسرعت و هوش، خود را محافظه می کند تا توپ به کدام قسمت بدن وی تماس نکند و اگر تماس کرد بازنده شده و از مسابقه اخراج می گردد. برنده کسی است که نگذارد توپ به کدام قسمت بدنش تماس پیدا کند. - شاگردان را متوجه سازید و بگویید کسی که با توپ ضربه وارد می کند نباید داخل دایره شود آنها را تشویق، کمک و رهنمایی نمایید. **- احیای مجدد:** شاگردان را در یک قطار ایستاده نموده و تمرینات را برای رفع خسته گی بالای شان اجرا بعد هدف ها و خصوصیا ت بازی را نیز تکرار نمایید. **- ارزیابی:** جهت ارزیابی درس جدید از شاگردان سوالهای زیر را بپرسد. ۱- کی می تواند خصوصیات این بازی را بگوید؟ ۲- کی می تواند طریقهٔ یک بازی را که یاد دارد بگوید؟ ۳- آیا شاگردان از اجرای این بازی خوشحال بودند؟ ۴- آیا در زنده گی روزانه بازی های را که می آموزند عملی اجرا کرده می توانند؟ **کار خانه گی:** نظر به لزوم دید هر درس وظیفه خانه گی برای شاگردان بدهید.	بازی را اجرا می کنند. - باسرعت و چالاکی و تیز هوشی بازی را به آخر می رسانند. - شاگردان فعالانه بدون خسته گی فعالیت ها را انجام می دهند. - شاگردان به سوال ها جواب می دهند. - شاگردان به هدایت های معلم گوش می نمایند.
۶ دقیقه ۳ دقیقه ۱ دقیقه		

در بین آتش

هدف: سرعت و چالاکی هوش	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: صنف کلان و یا صحن مکتب	**تعداد:**محدود نیست
طریقۀ بازی: هشت نفر یک دایره را تشکیل داده و یک نفر در داخل دایره می باشد. دو توپ خورد به دست دو نفر از اعضای دور دایره باشد و یک نفر به حیث نماینده در دایره است او را به توپ می زنند و نماینده با سرعت و هوش خود را محافظه می کند تا توپ به کدام قسمت بدن وی تماس نکند و اگر تماس کرد بازنده شده و ازمسابقه اخراج میگردد. برنده کسی است که نگذارد توپ به کدام قسمت بدن شان تماس پیدا نماید. 	**وسایل:** دو دانه توپ خورد 
مقررات: - کسی که با توپ ضربه وارد می نماید نباید داخل دایره گردد.	
هدایات میتودیکی: - شاگردان باید متحرک باشند **سوال ها:** ۱- کی می تواند طریقۀ بازیی که خود شما یاد دارید بگوید؟ ۲- آیا شاگردان از این بازی ها لذت می برند؟	

رساندن توپ به نفر اخیر

هدف: سرعت و چالاکی	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: صحن یا میدان مکتب	**تعداد:** نا محدود
طریقهٔ بازی: تمام شاگردان به دو گروپ تقسیم شده هر تیم یک قطار منظم یعنی پشت به پشت ایستاده شده و توپ را از بالای سر به نفر دوم داده و همان قسم الی نفر اخیر توپ را گرفته و به سر قطار می اید و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می کند برنده کسی شناخته می شود که الی اخیر بازی زودتر توپ را از بالای سر تیر کرده و دویده به سر قطار بیاید.	**وسایل:** دو عدد توپ متوسط
مقررات: توپ صرف از بالای سر عبور نماید.	
هدایات میتودیکی: توسط دو دست تمرین اجرا گردد.	
سوال ها: ۱- کی می تواند بگوید آیا توپ صرف از بالای سر عبور می کند؟	

گرگ و بره

هدف: سرعت و چالاکی

وقت:۴۵

محل بازی: میدان مکتب

تعداد: غیر محدود

وسایل: ضرورت نیست

طریقهٔ بازی:

شاگردان به پنج الی شش گروپ در داخل میدان طوری قرار می گیرند که فاصله آنها برابر یک دست باشد. نظر به قوماندهٔ گرز ها (شی گرز، کین گرز) کوچه بین آنها تغییر می کند. یک شاگرد به نام بره و یک شاگرد به نام گرگ انتخاب می گردد بره آزادانه در بین کوچه ها حرکت میکند و گرگ آن را تعقیب می نماید تا دستگیر نماید، زمانیکه گرگ به بره نزدیک می شود، نظر به قوماندهٔ کوچه نیز تغییر می نماید که این با عث می گردد بره از شر گرگ نجات یابد.

مقررات:

- در صورت تماس بره اسیر می گردد.

هدایات میتودیکی:

- گرز ها قبل از هنگام دستگیری قومانده داده میشود
- کوچه ها که توسط دست ها تشکیل میگردد گرگ حق عبور از آن را ندارد

هر کس بابیرق خود

هدف: رشد قوای فکری و سرعت	
	وقت:
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: شاگردان به چهار گروپ تقسیم گردیده نماینده هر تیم با یک بیرق به رنگ های مختلف و پیشروی قطار خود اخذ موقع می نمایند. به قومانده معلم نماینده ها به طرف پیش رو حرکت می نمایند به قوماندہ دوم هر کس با بیرق خود شاگرز نموده پشت بیرق خود صف می بندند هر گروپ که زیاد تر اخذ موقع نماید، برنده محسوب می گردد.	**وسایل:** بیرق های رنگه و یا تکه های رنگه به تعداد گروپ
مقررات: هیچ کس حق ندارد عقب خود را نگاه کند. هیچ کس نمی تواند دیگران را مانع شود.	
هدایات میتودیکی: در وقت عبور از بیرق ها رهنما میتواند جاهای بیرق ها را تبدیل نماید.	
سوال ها: ۱- کی ها طریقهٔ این بازی را تمثیل کرده می توانند؟ ۲- آیا شاگردان از چنین بازی ها لذت می برند؟	

دزد و پولیس

هدف: سیر غلط، تیزی و چالاکی	
	وقت: ۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان آزاد	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: تمام شاگردان به دوگروپ تقسیم گردیده یک گروپ به نام دزد و گروپ دیگر به نام پولیس تعیین می گردد به نوبت از هر گروپ یک-یک نفر داخل میدان شده و در مرکز یک شی (توپ) گذاشته می شود و فاصله میدان بازی ۴-۶ متر می باشد ، دزد داخل میدان شده به حرکات مختلف از قبیل رفتارها ، دویدن ها، ملاق ها وغیره می پردازد. پولیس دزد را تعقیب کرده و تمام حرکات را اجرا می نماید. دزد، پولیس را غافل گیر ساخته شی مطلوب را گرفته و فرار می نماید هر گاه در ساحه محدود پولیس به دزد تماس نمود او را حبس میکند، در غیر آن پولیس محبوس می شود و به همین ترتیب بازی ادامه می یابد بعداً وظایف تبدیل می گردد.          	**وسایل:** یکدانه توپ
مقررات: پولیس مجبور است تمام حرکات دزد را اجرا کند.	
هدایات میتودیکی: ساحه میدان نظر به استعداد شاگردان معین می گردد.	

چک زدن سیب

هدف: حدس وقوای فکری	
	وقت: ۴۵ دقیقه
محل بازی:	**تعداد:** غیر محدود
طریقهٔ بازی: شاگردان به دو گروپ تقسیم شده و دو عدد تار محکم را در یک متوازی و یا بالای یک چوب بسته شده و در هر تار یک-یک دانه سیب بسته می گردد و از هر تیم یک-یک نفر آمده با حدس و قوای ذهنی می خواهد که قسمت از سیب رانخورده هر تیمی که سیب را به زودترین فرصت خورد، مقام اول را حایز می گردد.	**وسایل:** دو عدد تار و چند دانه سیب
مقررات: - سیب ها باید آویزان باشند. - روبه روی شاگردان سیب ها باید محکم گردد یعنی باید به اندازهٔ قد هر شاگرد باشد.	
هدایات میتودیکی: - باید دستهای هر شاگرد در عقب باشد.	

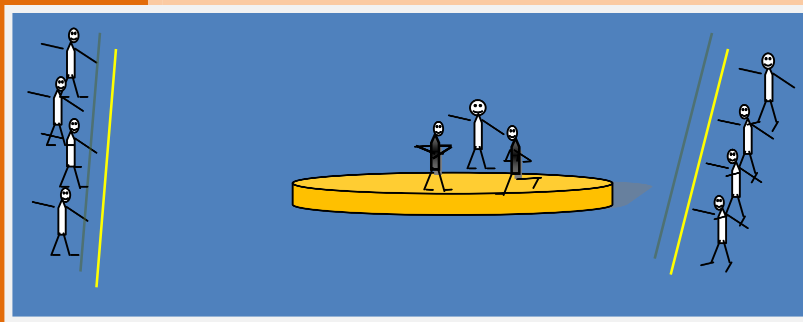
دفاع از کوت

هدف:چالاکی ، دقت وضایع نکردن وقت	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: میدان مکتب	**تعداد:**
طریقهٔ بازی: تمام شاگردان یک دایره را تشکیل داده و یک نفر در مرکز قرار می گیرد. در مرکز (یک شی) گذاشته می شود. شاگردان که در کنار حلقه زده اند می کوشند توسط توپ، شی مطلوب را با توپ زده و نفر مرکز از آن دفاع می نماید هر کس که به شی مطلوب ضربه وارد نماید برنده شناخته شده و وظیفه نفر مرکز را اجرا می نماید به همین ترتیب بازی ادامه می یابد.	**وسایل:** یک چوب جمناستیک و یک توپ
مقررات: - شاگردان می توانند توپ را یک به دیگر پاس دهند. - در صورت قپ نمودن توپ از طرف نفر مرکز باید زود به نفر های دایره پاس دهد	
هدایات میتودیکی: - از ضیاع وقت جلو گیری به عمل آید.	

توپ پتکان

هدف: سرعت عمل، زیرکی وحس کنجکاوی در شاگردان تقویه شود.	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی: صحن یا میدان مکتب	**تعداد:** نا محدود
طریقهٔ بازی: این بازی در چهار دیواری حویلی و یا یک دیوار قابل اجرا میباشد. تمام بازیکنان به دو گروپ تقسیم می گردند. قرعه کشی صورت میگیرد تیم برنده قرعه کشی توپ را گرفته و برای ایشان یک موقعیت مناسب تعیین میشود تیم دیگر خارج از موقعیت به پشت دیوار پت میشود. وقتیکه تیم توپ را پت کرد به تیم دیگر اجازه آمدن را می دهند تا توپ را به مدت ۲ دقیقه پیدا کنند و اگردر این مدت پیدا نتوانستند مسابقات را می بازند و تیم حریف برنده اعلان میشود و به همین طور بازی را ادامه می دهند.	**وسایل: یک چوب جمناستیک و یک توپ**
مقررات: - توپ را نباید در فاصلهٔ غیر محدود و دور پت نمایند.	
هدایات میتودیکی: - توپ رامی توان عوض کرد و یا یک کتاب، کتابچه و بکس مکتب نیز می توان استفاده کرد.	

خروسک جنگی

هدف: رشد موازنه و قوه	
	وقت:۴۵ دقیقه
محل بازی:	**تعداد:**
طریقهٔ بازی : شاگردان به دو گروپ مساوی تقسیم می شوند. یکنفر از یک گروپ و یکنفر از گروپ دیگر به داخل دایرهٔ می شوند که در میدان رسم شده است، قسمیکه هر یکی از پا ها قات و دستها در سینه بسته میشود. بعداً هر دو کوشش میکنند که با یکدیگر فشار وارد کنند تا تعادل آنها برهم بخورد و توسط توپ به زمین قرار گیرد از بازی اخراج میگردد و بازنده اعلان می شود و کسیکه تعادل بدن خود را حفظ کرد برنده میباشد. 	**وسایل: ضرورت نیست**
مقررات: - شاگردان با دست نمی توانند فشار وارد نمایند. - هرگاه از دایره اخراج گردد، بازی توقف می گردد.	
هدایات میتودیکی: - شاگردان به دوصف به دو طرف میدان قرار گیرند.	